

## Spis treści

Przedmowa XVII

Wykaz wybranych akronimów XIX

Część I. Praktyczne wskazówki do prawidłowego żywienia w różnych okresach życia	1
1. Żywienie niemowląt, dzieci i młodzieży Józef Ryżko, Piotr Socha	3
1.1. Wprowadzenie	3
1.2. Żywienie w okresie niemowlęcym	3
1.3. Żywienie dzieci w wieku 1–3 lat	18
1.4. Żywienie dzieci w okresie przedszkolnym	22
1.5. Żywienie dzieci w wieku szkolnym	25
To jest najważniejsze	28
Literatura uzupełniająca	29
2. Żywienie podczas rekreacyjnej aktywności ruchowej oraz w sporcie wyczynowym Jan Jeszka, Joanna Pieczyńska, Joanna Bajerska	31
2.1. Wprowadzenie	31
2.2. Zapotrzebowanie energetyczne sportowców w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego	32
2.3. Zapotrzebowanie energetyczne osób trenujących rekreacyjnie	34
2.4. Węglowodany jako substrat energetyczny podczas wysiłku fizycznego	37
2.5. Zapotrzebowanie na białko podczas wysiłku fizycznego	44
2.6. Tłuszcze jako substrat energetyczny podczas wysiłku fizycznego	45
2.7. Rola witamin i składników mineralnych podczas wysiłku fizycznego	48
2.8. Znaczenie wody i elektrolitów podczas wysiłku fizycznego	50
2.9. Środki ergogeniczne dla sportowców	55
To jest najważniejsze	57
Literatura uzupełniająca	58
3. Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących Grzegorz H. Bręborowicz, Mariola Ropacka-Lesiak	61
3.1. Wprowadzenie	61
3.2. Sposób żywienia w okresie przedkoncepcyjnym	62
3.3. Żywienie w ciąży	63
3.4. Żywienie w połogu i okresie karmienia	76

3.5. Konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się w ciąży	77
To jest najważniejsze	78
Literatura uzupełniająca	78
4. Żywnienie osób starszych Wojciech Franciszek Roszkowski, Ewa Sicińska	80
4.1. Wprowadzenie	80
4.2. Zmiany fizjologiczne i patologiczne w wieku starszym	81
4.3. Specyficzne problemy żywieniowe w starszym wieku	82
4.4. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze	83
4.5. Ogólne zasady żywienia osób starszych	86
To jest najważniejsze	88
Literatura uzupełniająca	89
5. Żywnienie w ekstremalnych warunkach środowiska Jerzy Bertrandt	90
5.1. Wprowadzenie	90
5.2. Ekstremalne warunki środowiska	90
5.3. Fizjologiczne podstawy żywienia człowieka w skrajnych warunkach termicznych środowiska	92
5.4. Klimat wysokogórski	113
5.5. Żywnienie w sytuacjach klęsk żywiołowych, katastrof ekologicznych i przemysłowych	116
5.6. Jet lag – zespół długu czasowego	118
To jest najważniejsze	121
Literatura uzupełniająca	122
Część II. Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób	125
6. Choroby pierwotne na tle niedoborów żywieniowych Ewa Matczuk, Lucjan Szponar	127
6.1. Wprowadzenie	127
6.2. Niedobory energii i białka	131
6.3. Niedobory niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT)	136
6.4. Niedobór jodu	139
6.5. Niedobór wapnia	142
6.6. Niedobór fluoru	146
6.7. Niedobór żelaza	147
6.8. Niedobór magnezu	150

6.9. Niedobór folianów, w tym kwasu foliowego	152
6.10. Niedobór witaminy A	156
6.11. Niedobór witaminy D	160
6.12. Niedobór witaminy K	162
6.13. Modyfikacje epigenetyczne a choroby pierwotne	165
6.14. Zakończenie	166
To jest najważniejsze	167
Literatura uzupełniająca	176
7. Żywnienie w chorobach jamy ustnej Anna Kurhańska-Flisykowska	187
7.1. Wprowadzenie	187
7.2. Próchnica zębów	189
7.3. Choroby twardych tkanek zębów niepróchnicowego pochodzenia	193
7.4. Choroby przyzębia	194
7.5. Choroby błon śluzowych jamy ustnej	195
To jest najważniejsze	199
Literatura uzupełniająca	200
8. Żywnienie w chorobach wieku dziecięcego Anna Wiernicka, Małgorzata Matuszczyk, Piotr Socha, Jerzy Socha	201
8.1. Wprowadzenie	201
8.2. Ostra biegunka	202
8.3. Biegunka przewlekła	204
8.4. Nietolerancja mono- i disacharydów	207
8.5. Alergia pokarmowa	209
8.6. Celiakia	211
8.7. Mukowiscydoza	213
8.8. Żywnienie w stanach niedoboru żelaza	217
To jest najważniejsze	220
Literatura uzupełniająca	221
9. Żywnienie w dyslipidemii Małgorzata Moszak, Barbara Cybulska, Wiktor B. Szostak	223
9.1. Wprowadzenie	223
9.2. Charakterystyka i przemiany lipoprotein	224

9.3. Diagnostyka dyslipidemii	227
9.4. Cel leczenia dyslipidemii	230
9.5. Dieta w leczeniu dyslipidemii	232
To jest najważniejsze	237
Literatura uzupełniająca	238
10. Żywnienie w zaburzeniach czynnościowych układu pokarmowego Jan Chojnacki, Ewa Walecka-Kapica	240
10.1. Wprowadzenie	240
10.2. Choroby przełyku	244
10.3. Dyspepsja czynnościowa	245
10.4. Zaburzenia czynnościowe jelit	249
10.5. Zaburzenia czynnościowe pęcherzyka żłciowego i zwieracza Oddiego	258
To jest najważniejsze	262
Literatura uzupełniająca	262
11. Żywnienie w prewencji i leczeniu chorób serca i układu krążenia Małgorzata Moszak, Paweł Bogdański	264
11.1. Wprowadzenie	264
11.2. Czynniki żywieniowe w dietoprofilaktyce CVD	265
11.3. Zasady żywienia i aktywności fizycznej w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych	267
11.4. Postępowanie żywieniowe w chorobie niedokrwiennej serca (choroba wieńcowa)	274
11.5. Postępowanie żywieniowe w niewydolności serca (HF)	277
To jest najważniejsze	281
Literatura uzupełniająca	281
12. Dieta w nadciśnieniu tętniczym Jerzy Głuszek, Anna Posadzy-Mańczyńska	284
12.1. Wprowadzenie	284
12.2. Dieta w nadciśnieniu	285
12.3. Dieta śródziemnomorska	291
12.4. Inne modyfikacje diety	291
To jest najważniejsze	292
Literatura uzupełniająca	293
13. Żywnienie w cukrzycy Małgorzata Moszak, Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymisławski	295
13.1. Wprowadzenie	295

13.2. Epidemiologia cukrzycy	295
13.3. Podział cukrzycy	296
13.4. Objawy cukrzycy	297
13.5. Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2	298
13.6. Diagnostyka cukrzycy	298
13.7. Leczenie żywieniowe w cukrzycy	298
13.8. Leczenie dietetyczne pacjentów z otyłością i cukrzycą typu 2	312
To jest najważniejsze	313
Literatura uzupełniająca	314
14. Żywnienie w wybranych chorobach przewodu pokarmowego Małgorzata Moszak, Marian Grzymiśławski, Krzysztof Linke	316
14.1. Wprowadzenie	316
14.2. Żywnienie w nietolerancji laktozy	316
14.3. Żywnienie w chorobie trzewnej (celiakii)	319
14.4. Żywnienie w chorobie wrzodowej	322
14.5. Żywnienie osób po resekcji żołądka	323
14.6. Żywnienie w zaburzeniach żniania żołądka	325
14.7. Żywnienie w nieswoistych zapalnych chorobach jelit	326
To jest najważniejsze	333
Literatura uzupełniająca	334
15. Żywnienie w alergiach pokarmowych Zbigniew Bartuzi	336
15.1. Wprowadzenie	336
15.2. Niepożądane reakcje na pokarmy – definicja, klasyfikacja	337
15.3. Mechanizmy patogenetyczne nadwrażliwości pokarmowej	338
15.4. Charakterystyka alergenów pokarmowych	341
15.5. Objawy alergii pokarmowej	343
To jest najważniejsze	347
Literatura uzupełniająca	348
16. Żywnienie w chorobach wątroby Małgorzata Moszak, Marian Grzymiśławski	350
16.1. Wprowadzenie	350
16.2. Leczenie żywieniowe chorych z marskością wątroby	351

16.3. Stłuszczenie wątroby	358	
16.4. Choroba Wilsona	361	
16.5. Hemochromatoza	362	
16.6. Żywienie pacjentów w ciężkim stanie klinicznym	364	
16.7. Leczenie żywieniowe w okresie okołotransplantacyjnym	364	
To jest najważniejsze	365	
Literatura uzupełniająca	365	
17. Żywienie w chorobach trzustki Mirosław Jarosz, Jan Dzieniszewski		368
17.1. Wprowadzenie	368	
17.2. Zarys patofizjologii zewnętrznego wydzielania trzustki	369	
17.3. Ostre zapalenie trzustki (OZT)	371	
17.4. Przewlekłe zapalenie trzustki (PZT)	375	
17.5. Mukowiscydoza	380	
17.6. Rak trzustki	381	
17.7. Chory po całkowitym usunięciu trzustki	382	
To jest najważniejsze	384	
Literatura uzupełniająca	384	
18. Żywienie w chorobach nerek Kazimierz Ciechanowski		386
18.1. Wprowadzenie	386	
18.2. Przewlekła choroba nerek	386	
18.3. Zaawansowane stadia PChN	390	
18.4. Ostra niewydolność nerek	391	
To jest najważniejsze	391	
Literatura uzupełniająca	392	
19. Żywienie w hiperurycemii i dnie moczanowej Kazimierz Ciechanowski		393
19.1. Wprowadzenie	393	
19.2. Przyczyny hiperurycemii	394	
19.3. Dieta a wytwarzanie kwasu moczowego	394	
19.4. Dieta a wydalanie kwasu moczowego	395	
To jest najważniejsze	396	
Literatura uzupełniająca	397	

20. Dieta w chorobach tkanki łącznej Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymiśławski	398
20.1. Wprowadzenie	398
20.2. Zmiany w obrębie struktur stawowych	398
20.3. Podział chorób tkanki łącznej	399
20.4. Leczenie chorób tkanki łącznej	399
To jest najważniejsze	404
Literatura uzupełniająca	405
21. Zasady terapii żywieniowej w osteoporozie Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymiśławski	407
21.1. Wprowadzenie	407
21.2. Rodzaje osteoporozy	408
21.3. Czynniki ryzyka złamań w przebiegu osteoporozy	410
21.4. Rozpoznanie osteoporozy	410
21.5. Leczenie osteoporozy	411
21.6. Zalecenia żywieniowe w osteoporozie	412
To jest najważniejsze	420
Literatura uzupełniająca	420
22. Żywnienie w chorobach nowotworowych Mirosław Jarosz, Bogna Grygiel-Górniak, Marian Grzymiśławski, Juliusz Przysławski	424
22.1. Wprowadzenie	424
22.2. Zalecenia żywieniowe i stylu życia w prewencji nowotworów złośliwych	425
22.3. Stan odżywienia a leczenie choroby nowotworowej	429
22.4. Dieta w chorobach nowotworowych	430
To jest najważniejsze	434
Literatura uzupełniająca	435
23. Żywnienie w otyłości Magdalena Białkowska	438
23.1. Wprowadzenie	438
23.2. Występowanie choroby otyłościowej	440
23.3. Etiologia choroby otyłościowej	442
23.4. Czynniki genetyczne	443
23.5. Czynniki środowiskowe	444
23.6. Następstwa otyłości	451

23.7. Leczenie dietetyczne	452
To jest najważniejsze	464
Literatura uzupełniająca	465
24. Jadłowstręt psychiczny i bulimia Jerzy Kosowicz , Andrzej Rajewski	467
I. Jadłowstręt psychiczny	467
24.1. Wprowadzenie	467
24.2. Etiopatogeneza	467
24.3. Objawy	468
24.4. Badania przedmiotowe	469
24.5. Zaburzenia hormonalne	469
24.6. Leczenie anoreksji	469
24.7. Powikłania anoreksji	471
24.8. Rokowanie	471
II. Bulimia	472
24.9. Wprowadzenie	472
24.10. Objawy i występowanie	472
24.11. Badania przedmiotowe, diagnostyka	472
24.12. Leczenie bulimii	473
To jest najważniejsze	474
Literatura uzupełniająca	474
Część III. Żywnienie pozajelitowe i dojelitowe	477
25. Leczenie żywieniowe Bruno Szczygieł, Anna Ukleja	479
25.1. Wprowadzenie	479
25.2. Rodzaje niedożywienia	479
25.3. Niedożywienie szpitalne	481
25.4. Ryzyko niedożywienia	482
25.5. Identyfikacja chorych niedożywionych	483
25.6. Ocena stanu odżywienia	484
25.7. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze	488
25.8. Niektóre wskazania do leczenia żywieniowego	492
25.9. Metody leczenia żywieniowego	496

To jest najważniejsze	503	
Literatura uzupełniająca	503	
Część IV. Praktyczne wskazówki do żywienia człowieka chorego		505
26. Organizacja żywienia zbiorowego w szpitalach Mirosław Jarosz, Halina Turlejska		507
26.1. Wprowadzenie	507	
26.2. Szpitalny system przygotowywania posiłków	509	
26.3. Organizacja i funkcjonowanie żywienia w szpitalu	513	
To jest najważniejsze	515	
Literatura uzupełniająca	515	
27. Organizacja żywienia zbiorowego w uzdrowiskach Mirosław Jarosz, Halina Turlejska		517
27.1. Wprowadzenie	517	
27.2. Prawidłowe żywienie	520	
27.3. Jadłospis – na co należy zwrócić uwagę	522	
27.4. Bezpieczeństwo zdrowotne posiłków	524	
27.5. Główne zalecenia dotyczące prowadzenia procesów związanych z przygotowaniem posiłków w obiektach żywienia zbiorowego	527	
To jest najważniejsze	531	
Literatura uzupełniająca	531	
28. Ocena jakości i sposobu żywienia w żywieniu zbiorowym Lucjan Szponar, Ewa Matczuk		533
28.1. Wprowadzenie	533	
28.2. Konsekwencje wadliwego żywienia	535	
28.3. Państwowa Inspekcja Sanitarna jako jeden z głównych organów wzmacniania stanu zdrowia publicznego	537	
28.4. Aspekty metodologiczne oceny sposobu żywienia	538	
To jest najważniejsze	543	
Literatura uzupełniająca	544	
29. Poradnictwo dietetyczne Lucyna Pachocka		548
29.1. Wprowadzenie	548	
29.2. Rozwój poradnictwa dietetycznego	548	
29.3. Kształcenie dietetyków	551	
29.4. Zatrudnienie dietetyków	553	
29.5. Zadania poradnictwa dietetycznego	557	

29.6. Formy poradnictwa dietetycznego	558
To jest najważniejsze	561
Literatura uzupełniająca	561
30. Interakcje leków z żywnością Mirosław Jarosz	563
30.1. Wprowadzenie	563
30.2. Zmniejszenie wchłaniania leków	565
30.3. Zwiększenie wchłaniania leków	568
30.4. Zaburzenia metabolizmu leków	569
30.5. Działania synergiczne leków i składników żywności	573
30.6. Działania antagonistyczne leków i składników żywności	576
To jest najważniejsze	576
Literatura uzupełniająca	577
31. Wybrane zagadnienia technologii potraw Józef Korczak	578
31.1. Wprowadzenie	578
31.2. Zadania i metody obróbki wstępnej	579
31.3. Zadania i metody obróbki cieplnej potraw	583
31.4. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą potraw	588
31.5. Stabilność witamin a technologia potraw	589
31.6. Przemiany białek w technologii potraw	597
31.7. Przemiany węglowodanów w przyrządzaniu potraw	602
31.8. Przemiany tłuszczów	603
To jest najważniejsze	605
Literatura uzupełniająca	606
Skorowidz	607