

# Spis treści

## DZIAŁ I

### PODSTAWY DIETETYKI

<b>1. Zapotrzebowanie energetyczne i makroskładniki .....</b>	<b>3</b>
Małgorzata Słoma-Krześlak	
1.1. Zapotrzebowanie energetyczne .....	6
1.1.1. Energia, metabolizm i jednostki miar .....	6
1.1.2. Ustrojowe magazyny energii .....	7
1.1.3. Równoważniki energetyczne Atwatera w praktyce .....	12
1.1.4. Całkowita przemiana materii .....	13
1.1.5. Podstawowa i spoczynkowa przemiana materii .....	14
1.1.6. Termiczny efekt pożywienia .....	17
1.1.7. Wydatek energetyczny związany z aktywnością .....	18
1.1.8. Metody szacowania podstawowej przemiany materii – krytyczny przegląd i porównanie wzorów .....	22
1.1.9. Ocena aktywności fizycznej i obliczanie całkowitej przemiany materii .....	29
1.1.10. Zastosowanie praktyczne i konteksty specjalne .....	39
1.1.11. Pytania kontrolne .....	44
1.1.12. Praktyka dietetyka .....	47
1.1.13. Podsumowanie .....	48
1.2. Makroskładniki .....	54
1.2.1. Białko – podstawowy budulec organizmu i ważny element diety .....	54
1.2.2. Tłuszcze .....	86
1.2.3. Węglowodany .....	112
1.2.4. Błonnik pokarmowy .....	142
1.3. Witaminy i składniki mineralne .....	163
1.3.1. Witaminy .....	163
1.3.2. Składniki mineralne .....	194

<b>2. Podstawy przygotowywania posiłków .....</b>	<b>253</b>
Małgorzata Słoma-Krześlak, Agnieszka Bielaszka, Agata Kiciak	
2.1. Jak zachować największą wartość składników odżywczych w potrawach? .....	255
Agnieszka Bielaszka	
2.1.1. Dlaczego tracimy składniki odżywcze? Czynniki ryzyka ..	255
2.1.2. Obróbka wstępna – jak robić to z głową? .....	256
2.1.3. Obróbka cieplna a wartość odżywcza potraw .....	258
2.1.4. Przechowywanie – cichy wróg witamin i tłuszczów .....	260
2.1.5. Praktyka dietetyka .....	261
2.1.6. Podsumowanie .....	262
2.2. Przechowywanie żywności oraz łączenie smaków i składników .....	269
Agata Kiciak	
2.2.1. Znaczenie przechowywania żywności .....	269
2.2.2. Dlaczego temperatura ma znaczenie? .....	269
2.2.3. Metody przechowywania – chłodzenie i mrożenie .....	271
2.2.4. <i>Meal prep i batch cooking</i> – instrukcja krok po kroku .....	277
2.2.5. Łączenie smaków i składników .....	283
2.2.6. Praktyka dietetyka .....	287
2.2.7. Podsumowanie .....	288
2.3. Techniki kulinarne stosowane w gastronomii .....	295
Agnieszka Bielaszka	
2.3.1. Techniki tradycyjne – obróbka cieplna (metody „mokre”) .....	295
2.3.2. Techniki tradycyjne – obróbka cieplna (metody „suche” i tłuszczowe) .....	296
2.3.3. Techniki przetwarzania i utrwalania .....	299
2.3.4. Techniki nowoczesne, molekularne i teksturyzujące .....	300
2.3.5. Praktyka dietetyka .....	303
2.3.6. Podsumowanie .....	303
2.4. Praktyki promujące zrównoważone żywienie i produkcję żywności. Od globalnych wyzwań do codziennych wyborów w gabinecie dietetyka .....	308
Małgorzata Słoma-Krześlak	
2.4.1. Zrównoważona zdrowa dieta .....	308

2.4.2.	Ekologiczny koszt jedzenia – analiza śladu środowiskowego systemu żywnościowego .....	311
2.4.3.	Globalny problem marnotrawstwa żywności – skala, przyczyny i konsekwencje .....	314
2.4.4.	Strategie na rzecz zrównoważonej gospodarki – od pola do talerza i z powrotem .....	317
2.4.5.	Praktyka dietetyka .....	321
2.4.6.	Podsumowanie .....	322

<b>3.</b>	<b>Podstawy diagnostyki laboratoryjnej. Praktyczny przewodnik dla dietetyków nowej generacji .....</b>	<b>329</b>
	Małgorzata Słoma-Krześlak	
3.1.	Fundamenty interpretacji wyników – więcej niż liczby .....	330
3.1.1.	Całkowity proces diagnostyczny – od pacjenta do wyniku .....	331
3.1.2.	Wartości referencyjne vs. granice decyzyjne: zrozumienie „normy” .....	333
3.1.3.	Przygotowanie do badań – klucz do wiarygodnych wyników .....	335
3.1.4.	Interferencje – ukryty wpływ suplementacji .....	337
3.2.	Morfologia krwi i gospodarka żelazem – podstawowe narzędzie w gabinecie .....	338
3.2.1.	Pełna morfologia krwi obwodowej – interpretacja kluczowych parametrów .....	339
3.2.2.	Diagnostyka niedokrwistości z niedoboru żelaza .....	343
3.2.3.	Niedobór żelaza bez anemii – ukryty problem .....	347
3.2.4.	Rola stanu zapalnego w ocenie gospodarki żelaza .....	347
3.3.	Zaburzenia gospodarki węglowodanowej – od insulinooporności do cukrzycy .....	353
3.3.1.	Diagnostyka stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2 .....	353
3.3.2.	Różnicowanie typów cukrzycy – rola badań specjalistycznych .....	354
3.3.3.	Insulinooporność: zastosowanie i ograniczenia wskaźnika HOMA-IR .....	355

3.4.	Profil lipidowy – ocena ryzyka sercowo-naczyniowego .....	356
3.4.1.	Interpretacja podstawowego lipidogramu .....	356
3.4.2.	Zaawansowane markery i ocena ryzyka .....	357
3.4.3.	Cele terapeutyczne w dyslipidemii .....	359
3.5.	Ocena funkcji kluczowych narządów .....	360
3.5.1.	Panel tarczycowy – diagnostyka i monitorowanie .....	360
3.5.2.	Panel wątrobowy – interpretacja w kontekście chorób metabolicznych .....	362
3.5.3.	Panel nerkowy i badanie ogólne moczu .....	371
3.6.	Praktyka dietetyka .....	378
3.7.	Podsumowanie .....	381

## DZIAŁ II

### PRACA W ZESPOLE INTERDYSCYPLINARNYM

<b>4.</b>	<b>Psychodietetyka</b> .....	391
	Małgorzata Rusek	
4.1.	Sedno zmiany nawyków .....	392
4.2.	Motywacja i wyznaczanie celów .....	393
4.3.	Ustalanie celów krótkoterminowych – wskazówki praktyczne .....	397
4.4.	Elementy dialogu motywującego .....	399
4.5.	Elementy terapii akceptacji i zaangażowania .....	401
4.6.	Myślenie zero-jedynkowe .....	403
4.7.	Niekontrolowane jedzenie .....	406
4.8.	Jedzenie emocjonalne .....	407
4.9.	Jedzenie w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne .....	411
4.10.	Jedzenie restrykcyjne .....	412
4.11.	Podsumowanie .....	413
<b>5.</b>	<b>Współpraca dietetyka z lekarzem</b> .....	421
	Małgorzata Słoma-Krześlak	
5.1.	Uzasadnienie kliniczne i ekonomiczne współpracy .....	422
5.1.1.	Przesunięcie paradygmatu w opiece zdrowotnej .....	422
5.1.2.	Poprawa wyników klinicznych w chorobach przewlekłych .....	423

5.1.3.	Rola leczenia żywieniowego w opiece szpitalnej .....	423
5.1.4.	Aspekt ekonomiczny – analiza kosztów i korzyści .....	424
5.2.	Modele współpracy w polskim systemie ochrony zdrowia:	
	opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej .....	424
5.2.1.	Struktura i cele opieki koordynowanej .....	425
5.2.2.	Rola poszczególnych członków zespołu w opiece koordynowanej .....	425
5.2.3.	Proces konsultacji dietetycznej w ramach opieki koordynowanej .....	426
5.3.	Praktyczny podział zadań i kompetencji w zespole terapeutycznym .....	426
5.4.	Komunikacja jako fundament efektywnej współpracy .....	430
5.4.1.	Zasady komunikacji w zespole interdyscyplinarnym .....	430
5.4.2.	Komunikacja terapeutyczna z pacjentem .....	430
5.4.3.	Narzędzia wspierające współpracę .....	431
5.5.	Współpraca w wybranych jednostkach chorobowych – analiza przypadków i wytycznych .....	431
5.5.1.	Kardiologia – prewencja pierwotna i wtórna chorób sercowo-naczyniowych .....	432
5.5.2.	Diabetologia .....	432
5.5.3.	Onkologia – leczenie żywieniowe .....	433
5.5.4.	Gastroenterologia .....	433
5.6.	Bariery i wyzwania we współpracy interdyscyplinarnej w Polsce .....	434
5.6.1.	Bariery systemowe i organizacyjne .....	434
5.6.2.	Bariery interpersonalne i kompetencyjne .....	434
5.7.	Perspektywy rozwoju .....	435
5.8.	Praktyka dietetyka .....	437
5.9.	Podsumowanie .....	438
<b>6.</b>	<b>Współpraca dietetyka z farmaceutą .....</b>	<b>445</b>
	Rafał Sochacki	
6.1.	Farmaceuta i jego rola w opiece nad pacjentem .....	446
6.2.	Praktyczne przykłady opieki farmaceutycznej .....	448
6.3.	Szerokie możliwości współpracy .....	449
6.4.	Bariery i czynniki sprzyjające współpracy .....	450
6.5.	Praktyczne przykłady współpracy .....	451

6.6.	Dobre praktyki dietetyczno-farmaceutyczne .....	453
6.7.	Rekomendacje dla praktyków .....	454
6.7.1.	Nawiązanie współpracy z lokalną apteką lub bezpośrednio z farmaceutą .....	454
6.7.2.	Wspólna edukacja pacjenta .....	455
6.7.3.	Tworzenie wspólnych materiałów edukacyjnych .....	455
6.7.4.	Współpraca w ramach usług komercyjnych .....	455
6.7.5.	Budowanie zaufania i długofalowa współpraca .....	456
6.8.	Podsumowanie .....	457
<b>7.</b>	<b>Współpraca dietetyka z kosmetologiem .....</b>	<b>461</b>
	Zuzanna Bielaszka	
7.1.	Zakres wzajemnych oczekiwań dietetyka i kosmetologa .....	462
7.2.	Granice kompetencji i odpowiedzialności .....	463
7.3.	Choroby skóry – wpływ diety oraz zabiegów kosmetologicznych na poprawę stanu skóry .....	465
7.3.1.	Wpływ diety na poprawę stanu skóry .....	465
7.3.2.	Pielęgnacja skóry .....	468
7.4.	Wsparcie w anti-aging, cellulicie i chorobach układowych .....	471
7.5.	Zasady skutecznej komunikacji między specjalistami – RODO w praktyce .....	477
7.5.	Podsumowanie .....	479
<b>8.</b>	<b>Współpraca dietetyka z fizjoterapeutą i trenerem personalnym ...</b>	<b>483</b>
	Małgorzata Słoma-Krześlak, Marcin Szwajnoch	
8.1.	Fizjoterapeuta – samodzielny zawód medyczny w systemie ochrony zdrowia .....	484
8.1.1.	Regulacje prawne .....	484
8.1.2.	Zakres kompetencji .....	485
8.1.3.	Rola w zespole .....	485
8.2.	Trener personalny – partner w procesie treningowym i edukacji prozdrowotnej .....	486
8.2.1.	Status prawny .....	486
8.2.2.	Zakres kompetencji .....	486
8.2.3.	Rola w zespole .....	487

8.3. Rola dietetyka w procesie kierowania do innych specjalistów .....	489
8.3.1. Kiedy skierować pacjenta do fizjoterapeuty? .....	489
8.3.2. Kiedy skierować pacjenta do trenera personalnego? .....	490
8.4. Model interdyscyplinarnego zespołu terapeutycznego .....	490
8.4.1. Zasady funkcjonowania efektywnego zespołu .....	491
8.4.2. Korzyści i wyzwania pracy zespołowej .....	491
8.4.3. Zintegrowany plan opieki jako oś współpracy .....	492
8.4.4. Komunikacja jako filar efektywnej kooperacji .....	493
8.5. Przepływ informacji – zarządzanie dokumentacją i ochrona danych .....	497
8.5.1. Prawne aspekty udostępniania dokumentacji medycznej .....	497
8.5.2. Praktyczne procedury wymiany informacji .....	497
8.6. Etyka i odpowiedzialność zawodowa w zespole .....	498
8.6.1. Granice kompetencji i zasada <i>primum non nocere</i> .....	499
8.6.2. Poufność i ochrona danych wrażliwych .....	499
8.6.3. Rozwiązywanie dylematów etycznych i konfliktów .....	500
8.6.4. Granice profesjonalizmu – niepożądane zachowania we współpracy .....	500
8.7. Praktyka dietetyka .....	503
8.8. Podsumowanie .....	505
<b>9. Współpraca dietetyka z psychologiem .....</b>	<b>511</b>
Mateusz Grajek	
9.1. Rola psychologa w opiece dietetycznej .....	512
9.2. Psychologiczne aspekty zmiany nawyków żywieniowych .....	513
9.3. Zaburzenia odżywiania – zespół specjalistów .....	514
9.4. Otyłość i jedzenie emocjonalne .....	515
9.5. Inne obszary współpracy: dieta a zdrowie psychiczne .....	517
9.6. Korzyści i bariery interdyscyplinarnej współpracy .....	519
9.7. Podsumowanie .....	522

<b>10. Najważniejsze aspekty prawne prowadzenia działalności dietetycznej. Praktyczny przewodnik dla studentów i profesjonalistów – stan na rok 2025 .....</b>	<b>531</b>
Małgorzata Słoma-Krześlak	
10.1. Status prawny zawodu dietetyka – regulacje i etyka .....	532
10.1.1. Dwoistość systemu prawnego – ustawa o niektórych zawodach medycznych .....	532
10.1.2. W oczekiwaniu na zmianę – projekt jednolitej ustawy o zawodzie dietetyka .....	533
10.1.3. Odpowiedzialność zawodowa a odpowiedzialność cywilna .....	534
10.1.4. Kodeks etyki zawodowej jako kompas w codziennej praktyce .....	535
10.2. Pierwsze kroki w biznesie – wybór formy działalności .....	535
10.2.1. Na próbę – działalność nierejestrowana .....	536
10.2.2. Standardowy wybór – jednoosobowa działalność gospodarcza .....	537
10.2.3. Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością .....	538
10.3. Finanse w praktyce – podatki, VAT i składki ZUS .....	541
10.3.1. Jak płacić podatki? Porównanie form opodatkowania w JDG .....	541
10.3.2. Ryczałt 14% dla usług dietetycznych .....	542
10.3.3. Pułapka zwolnienia z VAT. Kiedy musisz doliczyć podatek? .....	542
10.3.4. Składki ZUS. Jak zoptymalizować obowiązkowe obciążenia? .....	543
10.4. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność – ochrona pacjenta i praktyki .....	546
10.4.1. Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej – dobrowolne, ale niezbędne .....	546
10.4.2. Umowa z pacjentem i regulamin usług jako tarcza prawna .....	547

10.4.3.	Jadłospis jako utwór – prawa autorskie w pracy dietetyka .....	549
10.5.	RODO i telemedycyna – zarządzanie danymi w erze cyfrowej .	551
10.5.1.	RODO w pigułce. Dlaczego dane o zdrowiu są tak ważne? .....	551
10.5.2.	Niezbędna dokumentacja i zgody, które musisz posiadać .....	552
10.5.3.	Bezpieczne konsultacje online. Jak prowadzić telemedycynę zgodnie z prawem? .....	553
10.5.4.	Ochrona danych w praktyce – zabezpieczenia fizyczne i cyfrowe .....	554
10.6.	Praktyka dietetyka .....	557
10.7.	Podsumowanie .....	557
<b>11.</b>	<b>Etyka w pracy dietetyka. Praktyczny przewodnik po dylematach zawodowych w erze cyfrowej .....</b>	<b>563</b>
	Beata Całyniuk, Małgorzata Słoma-Krześlak	
11.1.	Fundamenty etyki zawodowej – kodeks, zasady i odpowiedzialność .....	564
11.2.	Relacja dietetyk–pacjent – zaufanie, prawa i granice .....	568
11.3.	Współczesne wyzwania: social media, konflikt interesów i nowe technologie .....	571
11.3.1.	Dietetyk w mediach społecznościowych – między edukacją a marketingiem .....	572
11.3.2.	Konflikt interesów – suplementy i współpraca z przemysłem .....	573
11.3.3.	Gabinet w chmurze – etyka telemedycyny i ochrona danych (RODO) .....	574
11.3.4.	Przyszłość jest teraz – sztuczna inteligencja i nutrigenomika .....	575
11.4.	Dietetyk w systemie i społeczeństwie – prawo, kultura i zrównoważony rozwój .....	576
11.4.1.	Nowe ramy prawne – ustawa o niektórych zawodach medycznych .....	577
11.4.2.	Kompetencje kulturowe – dieta poza schematem .....	578
11.4.3.	Odpowiedzialność globalna – rola dietetyka w promowaniu zrównoważonej żywności .....	579

11.4.4. Etyka w pracy z grupami wrażliwymi .....	579
11.5. Praktyka dietetyka .....	581
11.6. Podsumowanie .....	581
<b>12. Wykorzystanie sztucznej inteligencji w branży dietetycznej. Nowoczesne narzędzia i wyzwania w dietetyce .....</b>	<b>589</b>
Małgorzata Słoma-Krześlak	
12.1. Definicje i podstawy sztucznej inteligencji w dietetyce .....	590
12.2. Personalizacja i planowanie diet dzięki sztucznej inteligencji ..	591
12.3. Analiza i ocena diety z wykorzystaniem sztucznej inteligencji	592
12.4. Lista zakupów i wsparcie żywieniowe .....	594
12.5. Edukacja i monitorowanie przy użyciu sztucznej inteligencji ...	594
12.6. Inne praktyczne zastosowania sztucznej inteligencji w pracy dietetyka .....	596
12.6. Ryzyka i wyzwania sztucznej inteligencji w dietetyce .....	599
12.7. Praktyka dietetyka .....	601
12.8. Podsumowanie .....	601
<b>13. O wyznaczeniu celu i stawianiu hipotez .....</b>	<b>611</b>
Izabella Krenzel	
13.1. Pierwsze kroki przy planowaniu badania .....	612
13.2. Jak poradzić sobie ze zbieraniem danych do pracy magisterskiej czy pracy naukowej, czyli o tym, jak stworzyć kwestionariusz online .....	615
13.2.1. Przegląd popularnych narzędzi do zbierania ankiet internetowych .....	616
13.3. Jak przygotować dane do analizy, czyli o czyszczeniu danych .	626
13.4. Zanim zaczniesz analizę, czyli o skalach pomiarowych i typach zmiennych .....	642
13.5. Terminy potrzebne do zrozumienia .....	645
13.6. Jak wybrać właściwy test do analizy? .....	653
13.7. Jak importować plik z danymi do programów PQStat i Statistica? .....	655
13.7.1. PQStat .....	655
13.7.2. Statistica .....	656
13.8. Różnica pomiędzy wykresem a histogramem .....	657
13.9. Jak przeprowadzić proste analizy statystyczne? .....	658

13.9.1.	Statystyki opisowe .....	658
13.9.2.	Sprawdzanie normalności rozkładu .....	670
13.9.3.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu jednej grupy → skala interwałowa → rozkład normalny → test t .....	678
13.9.4.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu jednej grupy → skala interwałowa → brak rozkładu normalnego → Test Wilcoxona .....	686
13.9.5.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu jednej grupy → skala nominalna → test $\chi^2$ .....	690
13.9.6.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → skala interwałowa → rozkład normalny → zmienne zależne → test t zależny .....	693
13.9.7.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → skala interwałowa → rozkład normalny → zmienne niezależne → test t niezależny .....	697
13.9.8.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → skala interwałowa → brak rozkładu normalnego → zmienne zależne → test Wilcoxona ....	702
13.9.9.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → skala porządkowa → zmienne niezależne → test U Manna–Whitneya .....	706
13.9.10.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → skala porządkowa → zmienne zależne → test Wilcoxona .....	710
13.9.11.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → zmienne zależne → test Bowkera-McNemara .....	714
13.9.12.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu dwóch grup → zmienne niezależne → test $\chi^2$ / test Fishera .....	719
13.9.13.	Wybór testu statystycznego przy porównaniu więcej niż dwóch grup → skala interwałowa → rozkład normalny → zmienne niezależne → ANOVA niezależna .....	725

13.9.14. Wybór testu statystycznego przy porównaniu więcej niż dwóch grup → skala porządkowa → zmienne niezależne → test ANOVA Kruskala–Wallisa .....	731
13.9.15. Wybór testu statystycznego przy porównaniu więcej niż dwóch grup → skala nominalna → zmienne niezależne → test $\chi^2$ wielowymiarowy .....	736
13.10. Podsumowanie .....	739
<b>14. Zasady efektywnego pisania tekstów .....</b>	<b>747</b>
Anna Przepiórkowska-Nowak	
14.1. Jakie treści może pisać dietetyk? .....	748
14.1.1. Teksty eksperckie .....	748
14.1.2. Materiały edukacyjne .....	749
14.1.3. Teksty blogowe .....	749
14.1.4. Wpisy w mediach społecznościowych .....	749
14.1.5. Newsletter .....	750
14.1.6. Teksty sprzedażowe .....	750
14.2. Co to znaczy skuteczny tekst? .....	752
14.3. Czym jest SEO i jak może pomagać w tworzeniu skutecznych treści? .....	755
14.3.1. Słowa kluczowe .....	755
14.3.2. Formatowanie tekstu a SEO .....	756
14.4. Czy w dobie powszechnego dostępu do narzędzi sztucznej inteligencji umiejętność pisania tekstów jest jeszcze w ogóle potrzebna? .....	758
14.5. Podsumowanie .....	759

## DZIAŁ IV

### MEDYCYNA STYLU ŻYCIA W PRACY DIETETYKA

<b>15. Medycyna stylu życia. Fundament prewencji i terapii chorób przewlekłych w praktyce dietetyka .....</b>	<b>767</b>
Małgorzata Słoma-Krześlak	
15.1. Czym jest medycyna stylu życia? Definicja i kluczowe założenia .....	768

15.1.1.	Współpraca interdyscyplinarna i rola dietetyka klinicznego .....	769
15.2.	Sześć filarów zdrowia – kompleksowe podejście do pacjenta ..	770
15.2.1.	Filar 1. Odżywianie oparte na dowodach – więcej niż dieta .....	771
15.2.2.	Filar 2. Aktywność fizyczna – ruch na receptę .....	773
15.2.3.	Filar 3. Zarządzanie stresem – równowaga dla ciała i umysłu .....	776
15.2.4.	Filar 4. Sen regeneracyjny – niedoceniany element zdrowia .....	778
15.2.5.	Filar 5. Unikanie ryzykownych substancji – świadome wybory .....	780
15.2.6.	Filar 6. Pozytywne relacje społeczne – siła więzi .....	781
15.3.	Psychologia zmiany: jak skutecznie wspierać pacjenta? .....	784
<b>16.</b>	<b>Diety .....</b>	<b>797</b>
	Małgorzata Słoma-Krześlak	
16.1.	Dieta planetarna .....	799
16.1.1.	Czym jest dieta planetarna? Geneza, cele i naukowe podstawy .....	799
16.1.2.	Zdrowie planety – środowiskowy wymiar naszych wyborów żywieniowych .....	804
16.1.3.	Zdrowie człowieka – dieta planetarna w profilaktyce chorób przewlekłych .....	808
16.1.4.	Praktyczne bilansowanie diety planetarnej .....	811
16.1.5.	Diety przyszłości – innowacyjne i zrównoważone źródła białka .....	815
16.1.6.	Od teorii do talerza – rola dietetyka we wdrażaniu zmian .....	818
16.1.7.	Praktyka dietetyka .....	821
16.1.8.	Podsumowanie .....	822
16.2.	Dieta DASH .....	826
16.2.1.	Geneza i ewolucja diety DASH – od eksperymentu do globalnego standardu .....	826
16.2.2.	Filozofia DASH – kluczowe zasady i architektura żywieniowa .....	829
16.2.3.	Mechanizm działania .....	833

16.2.4.	Zastosowanie kliniczne – przegląd dowodów naukowych .....	835
16.2.5.	Dieta DASH w gabinecie dietetyka – adaptacja do polskich warunków .....	840
16.2.6.	Wyzwania i długoterminowa adherencja – klucz do sukcesu terapeutycznego .....	842
16.2.7.	Podsumowanie .....	847
16.3.	Dieta śródziemnomorska. Złoty standard w prewencji chorób i promocji zdrowia oparty na dowodach naukowych .....	855
16.3.1.	Definicja i filozofia diety śródziemnomorskiej – od tradycji do nauki .....	855
16.3.2.	Molekularne podstawy działania: bioaktywna moc składników .....	860
16.3.3.	Rola w profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych ...	867
16.3.4.	Dieta śródziemnomorska i mikrobiota jelitowa .....	870
16.3.5.	Zastosowanie w praktyce – od teorii do talerza w polskich warunkach .....	874
16.3.5.	Praktyka dietetyka .....	885
16.3.6.	Podsumowanie .....	886
16.4.	Dieta MIND – neuronaukowe podejście do żywienia .....	889
16.4.1.	Geneza i filozofia diety MIND – synteza najlepszych praktyk żywieniowych .....	889
16.4.2.	Architektura diety MIND – 15 kluczowych grup produktów .....	890
16.4.3.	Mechanizmy neuroprotekcyjne – jak składniki diety MIND wpływają na mózg? .....	895
16.4.4.	Dowody naukowe – wpływ na funkcje poznawcze i ryzyko demencji .....	899
16.4.5.	Dieta MIND a zdrowie holistyczne – korzyści wykraczające poza układ nerwowy .....	902
16.4.6.	Globalna perspektywa i praktyczne wyzwania diety MIND .....	905
16.4.7.	Praktyka dietetyka .....	911
16.4.8.	Podsumowanie .....	912
	Skorowidz .....	923