

Autorzy

Przedmowa

1. Zmiany inwolucyjne podczas starzenia się

2. Zapotrzebowanie na energię

3. Zapotrzebowanie na wybrane składniki odżywcze

Białko

Witamina D

Witamina B₁₂

Witamina B₆

Wapń

4. Zasady żywienia dla osób starszych

5. Niedożywienie u osób starszych

Czynniki ryzyka niedożywienia

Diagnostyka niedożywienia

Profilaktyka i leczenie niedożywienia

6. Zespół kruchości

Konsekwencje zespołu kruchości

7. Zaburzenia połykania

Diagnostyka zaburzeń połykania

Postępowanie dietetyczne w zaburzeniach połykania

8. Postępowanie w przypadku zaburzeń apetytu u osób starszych

Farmakoterapia

9. Sarkopenia

Diagnostyka sarkopenii

Profilaktyka i wsparcie żywieniowe w leczeniu sarkopenii

10. Otyłość sarkopeniczna

11. Redukcja masy ciała u osób starszych

Przyczyny otyłości u osób starszych

Konsekwencje nadmiaru masy ciała

Paradoks otyłości

Rozpoznawanie otyłości u osób starszych

BMI

Obwód pasa

Wskaźnik talia–biodra

Zawartość tkanki tłuszczowej

Holistyczna ocena pacjenta podstawą postępowania w otyłości osób starszych

Zamierzona redukcja masy ciała

Zmiana stylu życia

Farmakoterapia i chirurgia bariatryczna

12. Żywienie w najczęstszych schorzeniach przewodu pokarmowego u osób starszych

Choroba refluksowa przełyku

Zaparcia

Przyczyny zaparć u osób starszych

Choroba uchyłkowa

13. Żywienie osób starszych z cukrzycą

14. Osteoporoza – dieta w profilaktyce i leczeniu

Wapń

Witamina D

Białko

Fosfor

Witamina K

Aktywność fizyczna

Używki

15. Żywnienie w przewlekłej chorobie nerek u osób starszych

Leczenie zachowawcze

Leczenie nerkozastępcze

Niedożywienie

16. Dieta w profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych

17. Dieta w profilaktyce nowotworów

18. Dieta a zaburzenia funkcji poznawczych

19. Postępowanie dietetyczne w chorobach neurodegeneracyjnych

Choroba Alzheimera

Choroba Parkinsona

20. Dieta a depresja

21. Interakcje leków z żywnością i suplementami diety

22. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej u osób starszych

Piśmiennictwo