

1. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka - *Ewa Lange*

- 1.1. Zapasy energii w organizmie
- 1.2. Całkowite dobowe wydatki energetyczne organizmu
- 1.3. Bilans energii
- 1.4. Aktywność fizyczna
- 1.5. Obliczanie wartości wydatków energetycznych
- 1.6. Ustalanie zapotrzebowania na energię

Piśmiennictwo

2. Węglowodany - *Ewa Lange*

- 2.1. Charakterystyka węglowodanów
- 2.2. Metabolizm węglowodanów
- 2.3. Znaczenie błonnika pokarmowego w żywieniu człowieka
  - 2.3.1. Charakterystyka błonnika pokarmowego
  - 2.3.2. Źródła błonnika pokarmowego w diecie
  - 2.3.3. Właściwości prozdrowotne
  - 2.3.4. Znaczenie błonnika pokarmowego w dietoprofilaktyce i dietoterapii zapać
  - 2.3.5. Znaczenie błonnika pokarmowego w uchyłkowatości jelita grubego
  - 2.3.6. Znaczenie błonnika pokarmowego w rozwoju nowotworów jelita grubego
  - 2.3.7. Znaczenie błonnika pokarmowego w rozwoju kamicy pęcherzyka żółciowego
  - 2.3.8. Rola błonnika pokarmowego w rozwoju zaburzeń przemiany lipidowej oraz węglowodanowej w organizmie
  - 2.3.9. Ograniczenia i przeciwwskazania do stosowania diety bogatoresztkowej
- 2.4. Indeks glikemiczny żywności i jego znaczenie w dietoprofilaktyce i dietoterapii
  - 2.4.1. Definicja indeksu i ładunku glikemicznego
  - 2.4.2. Znaczenie fizjologiczne produktów i posiłków o różnym indeksie glikemicznym
  - 2.4.3. Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny produktów spożywczych
  - 2.4.4. Czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego produktów spożywczych
  - 2.4.5. Znaczenie indeksu glikemicznego i ładunku glikemicznego diety dla zdrowia

Piśmiennictwo

3. Białko - *Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek*

- 3.1. Budowa chemiczna białek
- 3.2. Podział i charakterystyka aminokwasów i białek
- 3.3. Metabolizm białka
- 3.4. Rola aminokwasów i białka w organizmie
- 3.5. Źródła pokarmowe białka
- 3.6. Konsekwencje niedostatecznego i nadmiernego spożycia białka

Piśmiennictwo

4. Tłuszcze - *Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek*

- 4.1. Budowa chemiczna tłuszczów

- 4.2. Podział i źródła kwasów tłuszczowych
- 4.3. Metabolizm tłuszczu
- 4.4. Rola tłuszczu w organizmie
- 4.5. Źródła pokarmowe tłuszczu
- 4.6. Konsekwencje niedostatecznego i nadmiernego spożycia tłuszczu

Piśmiennictwo

5. Witaminy - *Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek*

- 5.1. Charakterystyka ogólna
- 5.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach
  - 5.2.1. Witamina A
  - 5.2.2. Witamina D
  - 5.2.3. Witamina E
  - 5.2.4. Witamina K
- 5.3. Witaminy rozpuszczalne w wodzie
  - 5.3.1. Witamina B<sub>1</sub>
  - 5.3.2. Witamina B<sub>2</sub>
  - 5.3.3. Witamina B<sub>3</sub> (PP)
  - 5.3.4. Witamina B<sub>5</sub>
  - 5.3.5. Witamina B<sub>6</sub>
  - 5.3.6. Witamina B<sub>8</sub> (H)
  - 5.3.7. Witamina B<sub>9</sub>
  - 5.3.8. Witamina B<sub>12</sub>
  - 5.3.9. Witamina C
  - 5.3.10. Cholina

Piśmiennictwo

6. Składniki mineralne - *Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek*

- 6.1. Charakterystyka ogólna
- 6.2. Wapń
- 6.3. Fosfor
- 6.4. Potas
- 6.5. Siarka
- 6.6. Sód
- 6.7. Chlor
- 6.8. Magnez
- 6.9. Żelazo
- 6.10. Fluor
- 6.11. Cynk
- 6.12. Miedź
- 6.13. Jod
- 6.14. Mangan
- 6.15. Selen
- 6.16. Chrom

Piśmiennictwo

7. Klasyfikacja diet - *Dariusz Włodarek, Ewa Lange*

- 7.1. Żywienie podstawowe
- 7.2. Charakterystyka diety łatwo strawnej
- 7.3. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji
  - 7.3.1. Dieta płynna
  - 7.3.2. Dieta płynna wzmocniona
  - 7.3.3. Dieta papkowata

#### 7.4. Charakterystyka diety bogatoresztkowej

Piśmiennictwo

### 8. Wybrane choroby przewodu pokarmowego - *Dariusz Włodarek*

#### 8.1. Choroba refluksowa przełyku

#### 8.2. Choroba wrzodowa

#### 8.3. Zespół jelita drażliwego (IBS)

##### 8.3.1. Błonnik pokarmowy w terapii zespołu jelita drażliwego

##### 8.3.2. Probiotyki

#### 8.4. Przewlekłe zapalenie trzustki

##### 8.4.1. Przewlekłe zapalenie trzustki a cukrzyca

#### 8.5. Wybrane choroby wątroby

##### 8.5.1. Funkcje wątroby

##### 8.5.2. Żywnienie w przewlekłych chorobach wątroby w okresie wyrównania

##### 8.5.3. Postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach wątroby i powikłaniach - zalecenia szczegółowe

Piśmiennictwo

### 9. Wybrane diety eliminacyjne - *Ewa Lange*

#### 9.1. Dieta bezglutenowa - podstawa leczenia celiakii

##### 9.1.1. Etiopatogeneza celiakii

##### 9.1.2. Charakterystyka diety bezglutenowej

##### 9.1.3. Wartość odżywcza produktów bezglutenowych

#### 9.2. Dietoterapia alergii pokarmowych

##### 9.2.1. Definicja i objawy alergii pokarmowej

##### 9.2.2. Alergeny pokarmowe

##### 9.2.3. Leczenie dietetyczne alergii pokarmowych

#### 9.3. Dieta niskofenyloalaninowa stosowana w leczeniu fenyloketonurii

##### 9.3.1. Etiopatogeneza i diagnostyka fenyloketonurii

##### 9.3.2. Dietoterapia fenyloketonurii

##### 9.3.3. Tolerancja na fenyloalaninę u osób chorych na fenyloketonurię

Piśmiennictwo

### 10. Dietoterapia i dietoprofilaktyka otyłości - *Ewa Lange*

#### 10.1. Definicja i klasyfikacja otyłości

##### 10.1.1. Ocena zawartości tkanki tłuszczowej w ciele

##### 10.1.2. Prawidłowa i należna masa ciała

##### 10.1.3. Otyłość metaboliczna

#### 10.2. Epidemiologia otyłości

#### 10.3. Etiologia otyłości

##### 10.3.1. Czynniki genetyczne warunkujące powstawanie otyłości .

##### 10.3.2. Czynniki biologiczne i farmakologiczne warunkujące powstawanie otyłości

##### 10.3.3. Czynniki środowiskowe warunkujące powstawanie otyłości

#### 10.4. Znaczenie bilansu energetycznego i mechanizmów regulacji spożycia pożywienia

w otyłości i redukcji masy ciała

#### 10.5. Rezerwy energii w organizmie

#### 10.6. Skutki zdrowotne otyłości

#### 10.7. Cele leczenia otyłości

#### 10.8. Metody leczenia otyłości

- 10.9. Dietoterapia otyłości
- 10.9.1. Diety niskoenergetyczne
- 10.9.2. Dieta bardzo niskoenergetyczna
- 10.9.3. Diety niekonwencjonalne
- 10.10. Aktywność fizyczna jako element wspomagania redukcji masy ciała
- 10.11. Inne metody leczenia otyłości
- Piśmiennictwo
- 11. Dietoprofilaktyka i dietoterapia powikłań miażdżycy - *Ewa Lange*
- 11.1. Definicja procesu miażdżycowego i rozwój jego powikłań
- 11.2. Czynniki ryzyka rozwoju powikłań miażdżycy
- 11.3. Dieta o zmodyfikowanej zawartości kwasów tłuszczowych
- 11.3.1. Znaczenie nasyconych kwasów tłuszczowych
- 11.3.2. Znaczenie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
- 11.3.3. Znaczenie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych
- 11.3.4. Znaczenie izomerów przestrzennych nienasyconych kwasów tłuszczowych
- 11.4. Znaczenie innych niż kwasy tłuszczowe składników diety w dietoprofilaktyce i dietoterapii powikłań miażdżycy
- 11.4.1. Sterole i stanole roślinne
- 11.4.2. Węglowodany i błonnik pokarmowy
- 11.4.3. Rodzaj białka w diecie
- 11.4.4. Naturalne antyoksydanty
- 11.5. Programy profilaktyki cholesterolowej
- 11.5.1. Zalecenia praktyczne w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
- Piśmiennictwo
- 12. Cukrzyca - *Dariusz Włodarek, Lucyna Kozłowska*
- 12.1. Podział cukrzycy
- 12.1.1. Znaczenie zmniejszenia nadmiernej masy ciała w leczeniu cukrzycy
- 12.2. Podstawowe zasady terapii dietetycznej w cukrzycy
- 12.2.1. Zalecenia PTD dotyczące leczenia cukrzycy ciężarnych
- 12.3. Wymienniki węglowodanowe, białkowe i tłuszczowe
- Piśmiennictwo
- 13. Hiperurykemia i dna moczanowa - *Lucyna Kozłowska*
- 13.1. Definicja i epidemiologia
- 13.2. Rola składników pokarmowych w terapii hiperurykemii i dny moczanowej
- Piśmiennictwo
- 14. Nadciśnienie tętnicze - *Lucyna Kozłowska*
- 14.1. Definicja i klasyfikacja nadciśnienia tętniczego
- 14.2. Epidemiologia nadciśnienia tętniczego
- 14.3. Terapia dietetyczna
- 14.3.1. Redukcja masy ciała
- 14.3.2. Ograniczenie spożycia sodu i zwiększenie spożycia potasu
- 14.3.3. Wpływ pozostałych składników diety na ciśnienie tętnicze krwi

#### 14.4. Dieta DASH

Piśmiennictwo

#### 15. Przewlekła choroba nerek - *Lucyna Kozłowska*

##### 15.1. Przewlekła choroba nerek - okres leczenia zachowawczego

###### 15.1.1. Definicja i klasyfikacja przewlekłej choroby nerek

###### 15.1.2. Epidemiologia przewlekłej choroby nerek

###### 15.1.3. Dietoterapia przewlekłej choroby nerek w okresie leczenia zachowawczego

###### 15.1.4. System wymienników stosowany w dietoterapii przewlekłej choroby nerek

##### 15.2. Przewlekła choroba nerek - okres leczenia nerkozastępczego (dializoterapia)

###### 15.2.1. Epidemiologia schyłkowej niewydolności nerek

###### 15.2.2. Zalecenia dietetyczne dla pacjentów dializowanych

##### 15.3. Przewlekła choroba nerek - okres leczenia nerkozastępczego (przeszczepienie nerki)

###### 15.3.1. Statystyki dotyczące przeszczepiania nerek w Polsce

###### 15.3.2. Zaburzenia występujące u pacjentów po przeszczepieniu nerki

###### 15.3.3. Zalecenia dotyczące wartości energetycznej diety i spożycia makroskładników pokarmowych

###### 15.3.4. Zalecenia dotyczące spożycia składników mineralnych i witamin

Piśmiennictwo

#### 16. Kamice układu moczowego - *Lucyna Kozłowska*

##### 16.1. Epidemiologia i etiologia kamic układu moczowego

##### 16.2. Rodzaje kamic układu moczowego

##### 16.3. Rozpoznanie rodzaju i przyczyn powstawania kamic układu moczowego

##### 16.4. Rola składników pokarmowych w terapii kamicy układu moczowego

Piśmiennictwo

#### 17. Niedokrwistość - *Dariusz Włodarek*

##### 17.1. Niedokrwistość z niedoboru żelaza

##### 17.2. Niedokrwistość megaloblastyczna

Piśmiennictwo

Skorowidz