

Spis treści

Przedmowa IX

Podziękowania XI

Przedmowa do wydania polskiego XIII

1. Wprowadzenie

- 1.1. Kompleksowe podejście do żywienia
- 1.2. Koncepcja równowagi (bilansu)
 - 1.2.1. Model podaży i zapotrzebowania
 - 1.2.2. Przekarmienie
 - 1.2.3. Niedożywienie
 - 1.2.4. Klasyczne badania równowagi
 - 1.2.5. Ogólny stan odżywienia
- 1.3. Zmiany wymagań żywieniowych w ciągu życia
- 1.4. Ocena stanu odżywienia
 - 1.4.1. Pomiary antropomotoryczne
 - 1.4.2. Ocena spożycia
 - 1.4.3. Wskaźniki biologiczne (biomarkery) stanu odżywienia
 - 1.4.4. Badanie kliniczne
- 1.5. Żywieniowe wartości referencyjne
 - 1.5.1. Brytyjski system żywieniowych wartości referencyjnych
 - 1.5.2. Żywieniowe wartości referencyjne w różnych krajach

2. Zanim zacznie się nowe życie

- 2.1. Wprowadzenie
- 2.2. Odżywianie się kobiet a płodność
 - 2.2.1. Determinanty płodności i bezpłodności
 - 2.2.2. Znaczenie tkanki tłuszczowej
 - 2.2.3. Rola leptyny
 - 2.2.4. Antyoksydanty
 - 2.2.5. Kofeina i alkohol
- 2.3. Odżywianie się mężczyzn a płodność
 - 2.3.1. Determinanty płodności i bezpłodności
 - 2.3.2. Otyłość
 - 2.3.3. Cukrzyca
 - 2.3.4. Alkohol
 - 2.3.5. Cynk
 - 2.3.6. Antyoksydanty
 - 2.3.7. Selen
 - 2.3.8. Fitoestrogeny i estrogeny środowiskowe
- 2.4. Przygotowanie do ciąży
 - 2.4.1. Dlaczego trzeba przygotować się do ciąży?
 - 2.4.2. Rola witaminy A w funkcjonowaniu wątroby
 - 2.4.3. Kwas foliowy a uszkodzenia cewy nerwowej

3. Ciąży

- 3.1. Wprowadzenie

- 3.2. Fizjologiczna charakterystyka ciąży
 - 3.2.1. Przyrost masy ciała i zmiany składu ciała
 - 3.2.2. Zwiększenie objętości krwi i zmiany sercowo-naczyniowe
 - 3.2.3. Zmiany zachodzące w nerkach
 - 3.2.4. Zmiany zachodzące w układzie oddechowym
 - 3.2.5. Zmiany zachodzące w przewodzie pokarmowym
 - 3.2.6. Adaptacyjne zmiany metaboliczne
- 3.3. Wymagania żywieniowe
 - 3.3.1. Energia, białka, tłuszcze
 - 3.3.2. Mikroskładniki (mikroelementy)
- 3.4. Dieta a ciąża
 - 3.4.1. Poronienie i poród martwego płodu
 - 3.4.2. Poród przedwczesny
 - 3.4.3. Zaburzenia ciśnienia
 - 3.4.4. Poród patologiczny
- 3.5. Nudności i wymioty podczas ciąży (NVP)
 - 3.5.1. Nudności i wymioty podczas ciąży jako proces fizjologiczny
 - 3.5.2. Niepowściągliwe wymioty ciężarnych
- 3.6. Nienasycenie i awersja
 - 3.6.1. Alotriofagia
- 3.7. Zaburzenia czynności przewodu pokarmowego
- 3.8. Cięższe o dużym ryzyku
 - 3.8.1. Cukrzyca ciążowa
 - 3.8.2. Cięższe mnogie
 - 3.8.3. Spektrum alkoholowych uszkodzeń płodu

- 4. Odżywianie w okresie płodowym a choroby w wieku późniejszym
 - 4.1. Wprowadzenie
 - 4.2. Rozwojowe przyczyny chorób u osób dorosłych
 - 4.2.1. Koncepcja programowania
 - 4.2.2. Programowanie płodowe a choroby
 - 4.3. Dowody wskazujące na wpływ odżywiania się matki na rozwój chorób w późniejszym okresie życia
 - 4.3.1. Epidemiologia
 - 4.3.2. Krytyka hipotezy programowania
 - 4.3.3. Badania doświadczalne
 - 4.4. Podstawy programowania płodowego
 - 4.4.1. Oszczędne fenotypy i genotypy
 - 4.4.2. Predykcyjne reakcje adaptacyjne
 - 4.4.3. Remodeling tkanek
 - 4.4.4. Zaburzenia równowagi hormonalnej
 - 4.4.5. Interakcje składnik odżywczy–gen
 - 4.4.6. Regulacja epigenetyczna
 - 4.5. Implikacje hipotezy programowania
 - 4.5.1. Interwencje służby zdrowia
 - 4.5.2. Międzypokoleniowa transmisja ryzyka choroby

- 5. Laktacja i karmienie niemowląt
 - 5.1. Wprowadzenie
 - 5.2. Fizjologia laktacji

- 5.2.1. Anatomia piersi
- 5.2.2. Synteza mleka
- 5.2.3. Hormonalna kontrola laktacji
- 5.2.4. Utrzymanie laktacji
- 5.2.5. Wymagania pokarmowe podczas laktacji
- 5.3. Korzyści wynikające z karmienia piersią
 - 5.3.1. Korzyści dla matki
 - 5.3.2. Korzyści dla dziecka
 - 5.3.3. Zalecenie karmienia piersią przez 6 miesięcy
- 5.4. Trendy w karmieniu piersią
 - 5.4.1. Powody, dla których kobiety nie karmią piersią
 - 5.4.2. Propagowanie karmienia piersią
- 5.5. Sytuacje, w których nie zaleca się karmienia piersią
- 5.6. Inne możliwości karmienia niemowląt
 - 5.6.1. Preparaty mleka krowiego
 - 5.6.2. Preparaty dla wcześniaków
 - 5.6.3. Preparaty sojowe
 - 5.6.4. Hydrolizaty białkowe i preparaty aminokwasowe
 - 5.6.5. Pozostałe preparaty

6. Żywienie dzieci

- 6.1. Wprowadzenie
- 6.2. Okres niemowlęcy i okres dzieci młodszych (od urodzenia do lat 5)
 - 6.2.1. Główne etapy rozwoju
 - 6.2.2. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze
 - 6.2.3. Spożycie składników odżywczych przez niemowlęta i młodsze dzieci
 - 6.2.4. Zmiana sposobu spożywania pokarmów z dziecięcego na dorosły
- 6.3. Dzieci starsze (5–13 lat)
 - 6.3.1. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze dzieci starszych
 - 6.3.2. Szkolne posiłki i propagowanie zdrowego żywienia
 - 6.3.3. Znaczenie śniadania
- 6.4. Otyłość u dzieci
 - 6.4.1. Wzrost częstości występowania otyłości
 - 6.4.2. Przyczyny otyłości dzieci
 - 6.4.3. Konsekwencje otyłości u dzieci
 - 6.4.4. Leczenie otyłości dziecięcej
 - 6.4.5. Zapobieganie otyłości dziecięcej

7. Odżywianie się w okresie dojrzewania

- 7.1. Wprowadzenie
- 7.2. Rozwój fizyczny
 - 7.2.1. Tempo wzrastania
 - 7.2.2. Skład ciała
 - 7.2.3. Okres pokwitania i dojrzewania płciowego
 - 7.2.4. Wzrastanie kości
- 7.3. Rozwój psychospołeczny
- 7.4. Zapotrzebowanie żywieniowe w okresie nastoletnim
 - 7.4.1. Makroskładniki i energia
 - 7.4.2. Mikroskładniki
- 7.5. Spożycie żywności w okresie dojrzewania

- 7.5.1. Czynniki wpływające na wybór pokarmu
- 7.5.2. Jedzenie poza domem
- 7.5.3. Pomijanie posiłków i przekąski (pojadanie)

7.6. Potencjalne problemy z odżywianiem się

- 7.6.1. Odchudzanie się i kontrola masy ciała
- 7.6.2. Nastolatek wegetarianin
- 7.6.3. Sport i aktywność fizyczna
- 7.6.4. Zaburzenia odżywiania się
- 7.6.5. Nastolatka w ciąży
- 7.6.6. Alkohol
- 7.6.7. Palenie tytoniu
- 7.6.8. Używanie narkotyków

8. Wiek dorosły

- 8.1. Wprowadzenie
- 8.2. Zmiana zapotrzebowania na składniki odżywcze
- 8.3. Wytyczne dotyczące zdrowego odżywiania się
- 8.4. Stany chorobowe wynikające z niezdrowego odżywiania się i trybu życia
 - 8.4.1. Otyłość
 - 8.4.2. Cukrzyca typu 2
 - 8.4.3. Zespół metaboliczny
 - 8.4.4. Choroba sercowo-naczyniowa
 - 8.4.5. Nowotwory

9. Wiek starszy i podeszły

- 9.1. Wprowadzenie
- 9.2. Populacja ludzi starzejących się
- 9.3. Proces starzenia się
 - 9.3.1. Wpływ na układy fizjologiczne
 - 9.3.2. Mechanizmy starzenia się komórek
 - 9.3.3. Wpływ odżywiania się na proces starzenia się
- 9.4. Wymagania żywieniowe osób starszych
 - 9.4.1. Makroskładniki i energia
 - 9.4.2. Mikroskładniki
 - 9.4.3. Specjalne zalecenia dla osób w wieku podeszłym
- 9.5. Problemy zdrowego żywienia osób starszych
 - 9.5.1. Niedożywienie i wiek podeszły
 - 9.5.2. Ubóstwo
 - 9.5.3. Izolacja społeczna
 - 9.5.4. Edukacja
 - 9.5.5. Zmiany fizyczne
 - 9.5.6. Zwalczanie niedożywienia u osób w wieku podeszłym
- 9.6. Powszechne problemy zdrowotne związane z odżywianiem się
 - 9.6.1. Choroby kości
 - 9.6.2. Odporność i zakażenia
 - 9.6.3. Choroby przewodu pokarmowego
 - 9.6.4. Niedokrwistość

10. Odżywianie się zgodne z wymaganiami indywidualnymi

- 10.1. Wprowadzenie

- 10.2. Indywidualne reakcje na zróżnicowanie pokarmów
 - 10.2.1. Determinowanie przez geny sposobu odżywiania się
 - 10.2.2. Determinowanie przez geny wykorzystania i biodostępności substancji odżywczych
 - 10.2.3. Żywnościowa regulacja ekspresji genów
- 10.3. Identyfikacja biomarkerów ryzyka choroby
 - 10.3.1. Nutrigenomika
 - 10.3.2. Proteomika
 - 10.3.3. Metabolomika
- 10.4. Genetyczne uwarunkowanie ryzyka choroby i odpowiedzi na składniki odżywcze
 - 10.4.1. Otyłość
 - 10.4.2. Choroba sercowo-naczyniowa
 - 10.4.3. Nowotwory
- 10.5. Interakcja składnik odżywczy–gen a długość życia
- 10.6. Jaka jest przyszłość doradztwa żywieniowego?

Słownik terminów

Skorowidz