

# Spis treści

## Część 1

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu dietetyki . . . . .</b>        | <b>1</b>   |
| <b>1. Składniki pokarmowe – Dominika Głąbska . . . . .</b>                    | <b>3</b>   |
| Makroskładniki . . . . .                                                      | 3          |
| Składniki mineralne . . . . .                                                 | 14         |
| Witaminy . . . . .                                                            | 28         |
| <b>2. Normy żywienia – Dominika Głąbska . . . . .</b>                         | <b>44</b>  |
| Rodzaje norm żywienia . . . . .                                               | 45         |
| Wykorzystanie norm żywienia do oceny spożycia i planowania żywienia . . . . . | 48         |
| Obowiązujące w Polsce normy żywienia . . . . .                                | 49         |
| <b>3. Rodzaje diet – Dominika Głąbska . . . . .</b>                           | <b>56</b>  |
| Nomenklatura diet stosowanych w dietoterapii . . . . .                        | 57         |
| Charakterystyka i zastosowanie typowych diet . . . . .                        | 59         |
| <b>4. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia</b>                    |            |
| – Angelika Kargulewicz . . . . .                                              | 67         |
| Ocena sposobu żywienia . . . . .                                              | 68         |
| Ocena stanu odżywienia . . . . .                                              | 75         |
| <b>5. Edukacja żywieniowa – Agata Juruć . . . . .</b>                         | <b>83</b>  |
| Wprowadzenie . . . . .                                                        | 83         |
| Z jakiego powodu edukacja żywieniowa jest potrzebna? . . . . .                | 84         |
| Edukacja zdrowotna i żywieniowa – definicja . . . . .                         | 87         |
| Planowanie procesu edukacji żywieniowej . . . . .                             | 91         |
| Cykl nauki Kolba i jego zastosowanie w edukacji żywieniowej . . . . .         | 97         |
| Najczęstsze bariery w efektywnej edukacji żywieniowej . . . . .               | 99         |
| Podsumowanie procesu edukacji indywidualnej . . . . .                         | 101        |
| Podsumowanie . . . . .                                                        | 101        |
| <b>6. Poradnictwo dietetyczne – Ewa Lange . . . . .</b>                       | <b>103</b> |
| Poradnictwo dietetyczne i jego rola w zmianie zachowań żywieniowych . . . . . | 103        |
| <b>7. Dietoprofilaktyka i dietoterapia – Dariusz Włodarek . . . . .</b>       | <b>122</b> |
| Zasady żywienia osób zdrowych oraz prewencja chorób cywilizacyjnych . . . . . | 123        |
| Dietoterapia wybranych stanów chorobowych . . . . .                           | 129        |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>8. Wprowadzenie do prawa żywnościowego – Anna Rej-Kietla . . . . .</b> | <b>147</b> |
| Unijne prawo żywnościowe . . . . .                                        | 150        |
| Ewolucja i rozwój prawa żywnościowego w Polsce . . . . .                  | 154        |
| Zakres przedmiotowy prawa żywnościowego . . . . .                         | 156        |

## Część 2

### **Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu psychologii. . . 163**

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>9. Style jedzenia i ich charakterystyka – Bianka Lewandowska . . . . .</b> | <b>165</b> |
| Normalne style jedzenia . . . . .                                             | 166        |
| Problemowe style jedzenia . . . . .                                           | 170        |
| Optymalne style jedzenia . . . . .                                            | 175        |

### **10. Emocje i ich regulacja a jedzenie: wzajemne współzależności**

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| – Anna Brytek-Matera . . . . .                               | 181 |
| Procesualny model regulacji emocji . . . . .                 | 182 |
| Poznawcza regulacja emocji . . . . .                         | 184 |
| Relacja między stresem a zachowaniami żywieniowymi . . . . . | 186 |
| Związek emocji z jedzeniem . . . . .                         | 188 |
| Koncepcja jedzenia emocjonalnego . . . . .                   | 191 |

### **11. Psychologia odchudzania – Agata Juruć . . . . . 196**

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Proces odchudzania – wstęp do problematyki zjawiska . . . . .     | 196 |
| Efektywność odchudzania . . . . .                                 | 198 |
| Zmiany emocjonalne wynikające z restrykcji żywieniowych . . . . . | 198 |
| Motywacja i jej rola w procesie odchudzania . . . . .             | 202 |
| Etapy interwencji w redukcji masy ciała . . . . .                 | 207 |
| Podsumowanie . . . . .                                            | 212 |

### **12. Niezdrowe nawyki żywieniowe i ich zmiana – Monika Bąk-Sosnowska . 214**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Pojęcie nawyku żywieniowego i mechanizm jego działania . . . . . | 214 |
| Wyznaczniki niezdrowych nawyków żywieniowych . . . . .           | 216 |
| Uwarunkowania niezdrowych zachowań żywieniowych . . . . .        | 217 |
| Zmiana jako proces . . . . .                                     | 220 |
| Psychologiczne determinanty motywacji do zmiany . . . . .        | 222 |
| Samokontrola a samoregulacja . . . . .                           | 225 |
| Podsumowanie . . . . .                                           | 226 |

### **13. Jak skutecznie zachęcać klientów/pacjentów do zmiany?**

#### **Zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| – Małgorzata Adamczyk-Zientara . . . . . | 228 |
| Czym jest motywacja do zmiany? . . . . . | 228 |
| Czym jest dialog motywujący? . . . . .   | 229 |

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Jak stosować dialog motywujący w praktyce psychodietetyka? . . . . .                       | 237        |
| Jak skuteczny jest dialog motywujący w psychodietetyce? Przegląd badań naukowych . . . . . | 240        |
| Jak uczyć się dialogu motywującego? . . . . .                                              | 241        |
| Podsumowanie . . . . .                                                                     | 242        |
| <b>14. Podstawy pomocy psychologicznej – Sylwia Kluczyńska . . . . .</b>                   | <b>244</b> |
| Pomoc psychologiczna i jej formy . . . . .                                                 | 244        |
| Czynniki sprzyjające skutecznemu pomaganiu . . . . .                                       | 246        |
| Komunikacja w procesie pomocy . . . . .                                                    | 248        |
| Budowanie relacji i ustalanie celów pomocy . . . . .                                       | 251        |
| Opór w procesie pomocy . . . . .                                                           | 253        |
| Etyczne aspekty pomocy psychologicznej . . . . .                                           | 254        |
| Psychologiczne koszty pomagania . . . . .                                                  | 255        |
| <b>15. Poradnictwo psychologiczne – Jan Czesław Czabała, Agnieszka Czachor. . . . .</b>    | <b>259</b> |
| Wprowadzenie . . . . .                                                                     | 259        |
| Definicja i cele poradnictwa . . . . .                                                     | 260        |
| Charakterystyka kryzysów rozwojowych . . . . .                                             | 261        |
| Problemy dietetyczne jako jeden z objawów kryzysu rozwojowego . . . . .                    | 262        |
| Rodzaje zmian potrzebne do poradzenia sobie z objawami kryzysu rozwojowego. . . . .        | 264        |
| Sposoby osiągania tych zmian – proces poradnictwa psychologicznego . . . . .               | 265        |

### Część 3

|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu nutrigenetyki, nauk o lekach i o zdrowiu . . . . .</b> | <b>277</b> |
| <b>16. Wprowadzenie do nutrigenetyki – Agata Chmurzyńska . . . . .</b>                                | <b>279</b> |
| Podstawowe informacje o nutrigenetyce . . . . .                                                       | 279        |
| Polimorfizm genów . . . . .                                                                           | 280        |
| Genetyczne uwarunkowania cech . . . . .                                                               | 283        |
| Związek między polimorfizmem genów a wyborami żywieniowymi. . . . .                                   | 289        |
| <b>17. Wpływ pożywienia na farmakoterapię – Anna Staniszevska . . . . .</b>                           | <b>291</b> |
| Wprowadzenie . . . . .                                                                                | 291        |
| Czas między spożyciem posiłku a zażyciem leku . . . . .                                               | 292        |
| Interakcje między płynami a stosowanymi lekami . . . . .                                              | 294        |
| Interakcje między pożywieniem a stosowanymi lekami . . . . .                                          | 298        |
| <b>18. Suplementy diety – Ewa Sicińska, Barbara Pietruszka . . . . .</b>                              | <b>308</b> |
| Definicja i podstawowe uregulowania prawne . . . . .                                                  | 308        |
| Rynek i uwarunkowania stosowania suplementów. . . . .                                                 | 314        |
| Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem suplementów . . . . .                                   | 315        |

|                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>19. Zdrowie publiczne – Dominik Olejniczak . . . . .</b>                                          | <b>325</b> |
| Wprowadzenie . . . . .                                                                               | 325        |
| Epidemiologia w zdrowiu publicznym . . . . .                                                         | 328        |
| Podstawowe założenia zdrowia publicznego . . . . .                                                   | 331        |
| Polityka zdrowia publicznego . . . . .                                                               | 335        |
| Ustawa o zdrowiu publicznym . . . . .                                                                | 336        |
| Narodowy Program Zdrowia . . . . .                                                                   | 338        |
| <b>20. Profilaktyka chorób i promocja zdrowia – Dorota Cianciara . . . . .</b>                       | <b>343</b> |
| Wprowadzenie . . . . .                                                                               | 343        |
| Trzy rewolucje zdrowia publicznego . . . . .                                                         | 344        |
| Współczesne koncepcje zdrowia . . . . .                                                              | 345        |
| Definicje profilaktyki chorób i promocji zdrowia. . . . .                                            | 347        |
| Interpretacje profilaktyki chorób i promocji zdrowia . . . . .                                       | 348        |
| Porównanie profilaktyki chorób i promocji zdrowia . . . . .                                          | 355        |
| Realizacja profilaktyki populacyjnej i promocji zdrowia . . . . .                                    | 357        |
| <b>21. Współczesne urządzenia w zakresie monitorowania zdrowia:</b>                                  |            |
| <b>e-health i m-health – Kamila Czepczor-Bernat. . . . .</b>                                         | <b>361</b> |
| Definicja i charakterystyka e-health i m-health . . . . .                                            | 362        |
| E-health i m-health w praktyce. . . . .                                                              | 365        |
| Skuteczność działań z zakresu e-health i m-health w kontekście zmiany zachowań zdrowotnych . . . . . | 374        |
| Zalety, wady i bariery w implementacji działań e-health i m-health . . . . .                         | 376        |

## Część 4

### **Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu kultury fizycznej . . . . . 379**

|                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>22. Promocja aktywności fizycznej – Ida Laudańska-Krzemińska . . . . .</b>                        | <b>381</b> |
| Poziom aktywności fizycznej i sposoby jej pomiaru . . . . .                                          | 381        |
| Rekomendacje w zakresie aktywności fizycznej dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych . . . . . | 385        |
| Modele i strategie w promocji aktywności fizycznej . . . . .                                         | 387        |
| <b>23. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka</b>                                            |            |
| – Jarosław Krzywański, Hubert Krysztofiak, Andrzej Ziemia . . . . .                                  | 398        |
| Fizjologiczna adaptacja do zwiększonej aktywności fizycznej . . . . .                                | 398        |
| Aktywność fizyczna w zachowaniu zdrowia . . . . .                                                    | 407        |
| Skutki unieruchomienia . . . . .                                                                     | 416        |
| Skutki nadmiernej aktywności fizycznej . . . . .                                                     | 418        |

## Część 5

|                                                                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wybrane jednostki nozologiczne w pracy psychodietetyka . . .</b>                                                                | <b>423</b> |
| <b>24. Otyłość . . . . .</b>                                                                                                       | <b>425</b> |
| Aspekt medyczny – <i>Magdalena Olszanecka-Glinianowicz</i> . . . . .                                                               | 425        |
| Aspekt psychologiczny – <i>Alicja Głębocka</i> . . . . .                                                                           | 438        |
| Aspekt dietetyczny – <i>Joanna Myszkowska-Ryciak</i> . . . . .                                                                     | 447        |
| <b>25. Jadłowstręt i bulimia psychiczna . . . . .</b>                                                                              | <b>464</b> |
| Aspekt medyczny – <i>Katarzyna Ziara</i> . . . . .                                                                                 | 464        |
| Aspekty psychologiczne i psychoterapeutyczne – <i>Barbara Kostecka,</i><br><i>Elżbieta Galińska, Katarzyna Kucharska</i> . . . . . | 483        |
| Aspekt dietetyczny – <i>Joanna Myszkowska-Ryciak</i> . . . . .                                                                     | 501        |
| <b>26. Zaburzenie z napadami objadania się: aspekt psychologiczny</b><br>– <i>Beata Ziółkowska</i> . . . . .                       | 516        |
| Wprowadzenie . . . . .                                                                                                             | 516        |
| Historia i rozpowszechnienie zaburzenia . . . . .                                                                                  | 517        |
| Diagnozowanie zaburzenia z napadami objadania się . . . . .                                                                        | 519        |
| Uwarunkowania i mechanizm objadania się . . . . .                                                                                  | 522        |
| Bliskie i odległe następstwa zaburzenia . . . . .                                                                                  | 527        |
| Leczenie i psychoterapia . . . . .                                                                                                 | 528        |
| Podsumowanie . . . . .                                                                                                             | 531        |
| <b>27. Choroby układu krążenia – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>                                                                | <b>535</b> |
| Miażdżyca . . . . .                                                                                                                | 535        |
| Nadciśnienie tętnicze . . . . .                                                                                                    | 538        |
| <b>28. Choroby tarczycy – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>                                                                       | <b>542</b> |
| Krótka charakterystyka medyczno-epidemiologiczna . . . . .                                                                         | 542        |
| Uwarunkowania żywieniowe i zalecenia dietetyczne . . . . .                                                                         | 542        |
| <b>29. Cukrzyca typu 2 – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>                                                                        | <b>547</b> |
| Krótka charakterystyka medyczno-epidemiologiczna . . . . .                                                                         | 547        |
| Uwarunkowania żywieniowe i zalecenie dietetyczne . . . . .                                                                         | 548        |
| <b>30. Wybrane choroby przewodu pokarmowego – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>                                                   | <b>552</b> |
| Choroba refluksowa przełyku . . . . .                                                                                              | 552        |
| Wrzody żołądka i dwunastnicy . . . . .                                                                                             | 555        |
| Rak żołądka . . . . .                                                                                                              | 558        |
| Rak jelita grubego . . . . .                                                                                                       | 560        |
| <b>Skorowidz . . . . .</b>                                                                                                         | <b>563</b> |