

Spis treści

Wprowadzenie

CZĘŚĆ I ZROZUMIEĆ STAROŚĆ

1. Czym jest starzenie się organizmu?
2. Kiedy zaczyna się starość
3. Starzenie się społeczeństwa
4. Postrzeganie starości
 - 4.1. Starość w subiektywnej ocenie osób po 60. roku życia
 - 4.2. Osoby starsze w percepcji ludzi młodych
5. Teorie starzenia się
 - 5.1. Teoria zegarowa
 - 5.2. Teoria błędów Oigela
 - 5.3. Teoria wiązań krzyżowych
 - 5.4. Teoria immunologiczna
 - 5.5. Teoria wolnych rodników
6. Co zmienia proces starzenia?
 - 6.1. Układ pokarmowy
 - 6.2. Układ oddechowy
 - 6.3. Układ sercowo-naczyniowy
 - 6.4. Układ moczowy
 - 6.5. Układ odpornościowy

- 6.6. Układ ruchu
- 6.7. Układ nerwowy
- 6.8. Układ hormonalny
- 6.9. Narządy wzroku i słuchu
- 6.10. Skóra
- 6.11. Nowotwory
- 7. Wybrane problemy zdrowotne seniorów
 - 7.1. Wielkie zespoły geriatryczne
 - 7.2. Syndrom słabości

CZĘŚĆ II DIETA SENIORA

- 8. Znaczenie pożywienia w podeszłym wieku
 - 8.1. Psychologiczne znaczenie żywności
 - 8.2. Biologiczne znaczenie pożywienia
- 9. Co wpływa na sposób odżywiania ludzi starszych?
- 10. Zwyczaje żywieniowe osób starszych
- 11. Stan odżywienia
 - 11.1. Co wpływa na stan odżywienia osób starszych?
 - 11.2. Pomiar antropometryczny
 - 11.3. Wskaźnik WHR
 - 11.4. Badanie składu ciała
 - 11.5. Badania biochemiczne
 - 11.6. Kwestionariusze oceny stanu odżywienia
- 12. Niedożywienie
 - 12.1. Typy niedożywienia
 - 12.2. Jak rozpoznać niedożywienie?
 - 12.3. Test na ryzyko niedożywienia
 - 12.4. Lista kontrolna
 - 12.5. Konsekwencje niedożywienia

- 12.6. Postępowanie dietetyczne u chorych niedożywionych
- 12.7. Zespół ponownego odżywienia
- 12.8. Zaburzenia łaknienia – metody na poprawę apetytu
- 13. Bilans energetyczny w podeszłym wieku
 - 13.1. Podstawowa przemiana materii
 - 13.2. Dzielne zapotrzebowanie energetyczne
 - 13.3. Rozkład energii na posiłki
- 14. Składniki odżywcze w diecie seniora
 - 14.1. Białka
 - 14.2. Tłuszcz
 - 14.3. Węglowodany
 - 14.4. Błonnik pokarmowy
 - 14.5. Witaminy
 - 14.6. Składniki mineralne
 - 14.7. Flawonoidy, karotenoidy, fitosterole
- 15. Ogólne zasady żywienia osób po 60. roku życia
 - 15.1. Dziesięć najważniejszych zasad zdrowego odżywiania osób starszych
 - 15.2. Zasada 5U
 - 15.3. Piramida żywieniowa dla osób starszych
- 16. Przegląd grup produktów spożywczych
 - 16.1. Produkty zbożowe
 - 16.2. Warzywa i owoce
 - 16.3. Mleko i produkty mleczne
 - 16.4. Mięso, ryby, jaja
 - 16.5. Tłuszcze jadalne
- 17. Woda
 - 17.1. Rola wody w starzejącym się organizmie
 - 17.2. Skutki odwodnienia organizmu

- 17.3. Zapotrzebowanie na wodę
- 18. Higiena i bezpieczeństwo żywności
 - 18.1. Podstawowe zasady przechowywania żywności
 - 18.2. Rozkład produktów w lodówce (ryc. 1)
- 19. Jadłospis seniora
 - 19.1. Śniadanie
 - 19.2. Drugie śniadanie
 - 19.3. Obiad
 - 19.4. Podwieczorek
 - 19.5. Kolacja
 - 19.6. Przykładowe jadłospisy
- 20. Jak zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe
 - 20.1. Ocena sposobu żywienia
 - 20.2. Edukacja żywieniowa osób starszych
- 21. Żywność funkcjonalna
 - 21.1. Probiotyki
 - 21.2. Prebiotyki
- 22. Suplementacja diety seniora
- 23. Interakcje leków z żywnością
 - 23.1. Wchłanianie
 - 23.2. Metabolizm
 - 23.3. Interakcje leków z alkoholem
- 24. Charakterystyka wybranych diet
 - 24.1. Dieta podstawowa
 - 24.2. Dieta łatwo strawna
 - 24.3. Diety o zmienionej konsystencji

CZĘŚĆ III ŻYWIENIE W RÓŻNYCH JEDNOSTKACH CHOROBYCH

- 25. Choroby przewodu pokarmowego
 - 25.1. Jama ustna i przełyk
 - 25.2. Choroba refluksowa
 - 25.3. Ostry i przewlekły nieżyt żołądka
 - 25.4. Choroba wrzodowa
 - 25.5. Nieżyt jelit
 - 25.6. Zaparcia nawykowe
 - 25.7. Wzdęcia
 - 25.8. Zespół jelita drażliwego
 - 25.9. Nieswoiste choroby zapalne jelit
- 26. Choroby wątroby
- 27. Choroby dróg żółciowych
 - 27.1. Zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych
 - 27.2. Kamica żółciowa
- 28. Choroby zapalne trzustki
 - 28.1. Ostre zapalenie trzustki
 - 28.2. Przewlekłe zapalenie trzustki
- 29. Choroby metaboliczne
 - 29.1. Cukrzyca i insulinooporność
 - 29.2. Dna moczanowa
 - 29.3. Otyłość osób starszych
- 30. Choroby serca i naczyń
 - 30.1. Miażdżycyca i choroba niedokrwienna serca
 - 30.2. Nadciśnienie tętnicze
- 31. Udar mózgu
- 32. Choroby nerek i dróg moczowych
 - 32.1. Kłębuszkowe zapalenie nerek
 - 32.2. Przewlekła choroba nerek
 - 32.3. Kamice układu moczowego

- 32.4. Nietrzymanie moczu
- 33. Choroby układu ruchu
 - 33.1. Osteoporoza
 - 33.2. Sarkopenia
- 34. Aktywność fizyczna w podeszłym wieku
 - 34.1. Znaczenie aktywności ruchowej osób starszych
 - 34.2. Cechy treningu zdrowotnego
 - 34.3. Programy rekreacji ruchowej dla seniorów
- 35. Choroby nowotworowe
 - 35.1. Żywieniowe czynniki ryzyka nowotworów
 - 35.2. Leczenie onkologiczne w podeszłym wieku
 - 35.3. Postępowanie żywieniowe w czasie leczenia onkologicznego
- 36. Choroby neurodegeneracyjne
 - 36.1. Choroba Parkinsona
 - 36.2. Choroba Alzheimera
 - 36.3. Demencja
- 37. Żywnienie w okresie okołoperacyjnym
 - 37.1. Żywnienie przed planowanym zabiegiem
 - 37.2. Żywnienie po zabiegach chirurgicznych
- 38. Żywnienie osób ze stomią

Piśmiennictwo

O Autorce

Przypisy