

Przedmowa

Wykaz skrótów

1. Podstawy żywienia człowieka z elementami biochemii

- 1.1. Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce
- 1.2. Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie
 - 1.2.1. Procesy energetyczne – pojęcie procesu przemiany materii
 - 1.2.1.1. Podstawowa przemiana materii – PPM (Basal Energy Expenditure – BEE)
 - 1.2.1.2. Ponadpodstawowa przemiana materii
 - 1.2.1.3. Całkowita przemiana materii. Całkowity wydatek energetyczny (Total Energy Expenditure – TEE)
 - 1.2.2. Wartość energetyczna pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu
 - 1.2.3. Gospodarka wodna w organizmie
 - 1.2.4. Równowaga kwasowo-zasadowa
- 1.3. Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu
 - 1.3.1. Wstęp
 - 1.3.2. Węglowodany
 - 1.3.2.1. Budowa i podział
 - 1.3.2.2. Cukry proste – monosacharydy
 - 1.3.2.3. Węglowodany złożone
 - 1.3.2.4. Rola węglowodanów przyswajalnych
 - 1.3.2.5. Trawienie i wchłanianie węglowodanów
 - 1.3.2.6. Metabolizm węglowodanów
 - 1.3.2.7. Katabolizm węglowodanów i innych składników odżywczych

- 1.3.2.8. Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych
- 1.3.2.9. Zapotrzebowanie na węglowodany
- 1.3.3. Błonnik pokarmowy, inaczej włókno pokarmowe
- 1.3.4. Tłuszcze
 - 1.3.4.1. Budowa i podział tłuszczów
 - 1.3.4.2. Tłuszcze właściwe
 - 1.3.4.3. Woski
 - 1.3.4.4. Tłuszcze złożone
 - 1.3.4.5. Sterole
 - 1.3.4.6. Rola tłuszczów w organizmie człowieka
 - 1.3.4.7. Trawienie i wchłanianie tłuszczów
 - 1.3.4.8. Metabolizm tłuszczów
 - 1.3.4.9. Tłuszcze pożywienia
 - 1.3.4.10. Zapotrzebowanie na tłuszcze
- 1.3.5. Białka
 - 1.3.5.1. Budowa białek
 - 1.3.5.2. Podział i charakterystyka białek
 - 1.3.5.3. Struktura białek
 - 1.3.5.4. Właściwości białek
 - 1.3.5.5. Rola i przemiany białek w organizmie człowieka
 - 1.3.5.6. Trawienie i przyswajanie białek
 - 1.3.5.7. Metabolizm białek
 - 1.3.5.8. Biosynteza białek
 - 1.3.5.9. Źródła białek
 - 1.3.5.10. Wartość odżywcza białek
 - 1.3.5.11. Zapotrzebowanie na białko
- 1.3.6. Witaminy
 - 1.3.6.1. Witaminy rozpuszczalne w wodzie
 - 1.3.6.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach
- 1.3.7. Składniki mineralne
 - 1.3.7.1. Makropierwiastki

1.3.7.2. Mikropierwiastki

1.4. Normy żywienia i wyżywienia

1.4.1. Pojęcie norm żywienia i wyżywienia

1.4.2. Podział produktów spożywczych

1.4.3. Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup produktów spożywczych [9, 32]

1.4.4. Wskaźnik jakości żywieniowej

1.4.5. Produkty zamienne

1.5. Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności

1.5.1. Planowanie jadłospisów okresowych

1.5.2. Średnia norma żywienia i wyżywienia dla grupy mieszanej

1.5.3. Metody oceny jadłospisów

1.5.4. Zasady żywienia różnych grup ludności

1.5.5. Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa

1.6. Żywność funkcjonalna

1.6.1. Probiotyki i prebiotyki

1.6.2. Synbiotyki

1.7. Żywność genetycznie modyfikowana

1.8. Nutrigenomika – żywienie a genom człowieka

1.9. Bezpieczeństwo i higiena żywności w świetle ustawodawstwa

1.10. Edukacja żywieniowa

2. Klasyfikacja i charakterystyka diet

2.1. Podstawy klasyfikacji diet

2.2. Dieta podstawowa

2.3. Dieta bogatoresztkowa

2.4. Dieta łatwo strawna

2.5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

2.6. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

2.7. Dieta o zmienionej konsystencji

2.7.1. Dieta papkowata

- 2.7.2. Dieta płynna
- 2.7.3. Dieta płynna wzmocniona
- 2.7.4. Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę
- 2.7.5. Dieta kleikowa
- 2.8. Dieta ubogoenergetyczna
- 2.9. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
- 2.10. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa
- 2.11. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
- 2.12. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa
- 2.13. Praktyczne wdrażanie klasyfikacji diet zalecanej przez Instytut Żywności i Żywienia
- 2.14. Dieta wegetariańska
- 2.15. Dieta śródziemnomorska
- 2.16. Dieta DASH, inaczej zdrowy sposób żywienia
- 2.17. Dieta dla planety
- 2.18. Suplementy diety

3. Żywienie w wybranych chorobach

- 3.1. Żywienie dietetyczne w chorobach układu pokarmowego
 - 3.1.1. Żywienie w chorobach jamy ustnej i przełyku
 - 3.1.2. Żywienie w nieżytach żołądka
 - 3.1.3. Żywienie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
 - 3.1.4. Żywienie w chorobach jelita cienkiego i grubego
 - 3.1.5. Najczęstsze choroby wątroby i zalecane żywienie
 - 3.1.5.1. Najczęstsze choroby wątroby
 - 3.1.5.2. Żywienie w chorobach wątroby
 - 3.1.6. Żywienie w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych
 - 3.1.7. Żywienie w kamicy żółciowej
 - 3.1.8. Żywienie w zapaleniu trzustki (*pancreatitis*)
- 3.2. Żywienie po zabiegach chirurgicznych
- 3.3. Leczenie żywieniowe

- 3.3.1. Ocena stanu odżywienia
- 3.3.2. Drogi podania substancji odżywczych w leczeniu żywieniowym
 - 3.3.2.1. Żywienie dojelitowe
 - 3.3.2.2. Żywienie pozajelitowe
- 3.4. Żywienie dietetyczne w chorobach układu moczowego
 - 3.4.1. Żywienie w zapaleniu kłębuszków nerkowych
 - 3.4.2. Niewydolność nerek
 - 3.4.3. Żywienie w odmiedniczkowym zapaleniu nerek
 - 3.4.4. Żywienie w kamicach nerkowych
- 3.5. Żywienie dietetyczne w chorobach metabolicznych
 - 3.5.1. Cukrzyca dorosłych – zalecenia żywieniowe
 - 3.5.2. Otyłość
 - 3.5.3. Wychudzenie i niedożywienie
 - 3.5.4. Dna moczanowa
 - 3.5.5. Hiperlipidemie
- 3.6. Żywienie dietetyczne w chorobach układu krążenia
 - 3.6.1. Choroby z wydolnością i niewydolnością układu krążenia
 - 3.6.2. Nadciśnienie tętnicze
 - 3.6.3. Choroba niedokrwienna serca
 - 3.6.4. Zawał mięśnia sercowego
 - 3.6.5. Miażdżyca
 - 3.6.6. Profilaktyka chorób układu krążenia
- 3.7. Żywienie w wybranych chorobach neurologicznych
 - 3.7.1. Udar mózgu
 - 3.7.2. Choroba Parkinsona
- 3.8. Żywienie w chorobach nowotworowych u dorosłych
- 3.9. Żywienie w zakażeniach i zatruciach pokarmowych
 - 3.9.1. Zakażenie pałeczką *Salmonella*
 - 3.9.2. Zatrucie enterotoksyną gronkowcową
 - 3.9.3. Zatrucie jadem kiełbasianym – toksyną botulinową

3.9.4. Zalecenia żywieniowe w zakażeniach i zatruciach pokarmowych

3.10. Mikrobiota jelitowa

3.11. Żywnienie w chorobie Hashimoto

4. Żywnienie dzieci zdrowych i chorych

4.1. Charakterystyka okresu noworodkowego i niemowlęcego

4.2. Żywnienie niemowląt

4.2.1. Karmienie pokarmem matki

4.2.2. Wprowadzanie pokarmów uzupełniających

4.2.3. Karmienie piersią i mlekiem modyfikowanym

4.2.4. Preparaty do początkowego i dalszego żywnienia niemowląt

4.3. Żywnienie wcześniaków i noworodków z małą masą urodzeniową

4.3.1. Żywnienie wcześniaków

4.3.2. Żywnienie niemowląt z dystrofią wewnątrzmaciczną

4.4. Charakterystyka wymiotów – postępowanie żywieniowe

4.5. Żywnienie w refluksie żołądkowo-przełykowym

4.6. Żywnienie w przypadku braku łaknienia

4.7. Żywnienie w zaparciu

4.8. Żywnienie w zaburzeniach w odżywianiu – biegunka

4.9. Żywnienie w zespole złego wchłaniania – choroba trzewna

4.10. Żywnienie w mukowiscydozie

4.11. Żywnienie w niealergiczej nadwrażliwości pokarmowej

4.12. Preparaty mlekozastępcze stosowane w dietach eliminacyjnych

4.13. Żywnienie w fenylketonurii

4.14. Żywnienie w niedoborach witaminowych

4.15. Żywnienie w krzywicy

4.16. Żywnienie w tężycze

4.17. Żywnienie w cukrzycy wieku rozwojowego

4.18. Żywnienie w otyłości (młodzieńczej)

4.19. Żywnienie w chorobach wątroby

4.19.1. Choroby wątroby u dzieci o ostrym przebiegu (w tym ostrej niewydolności)

4.19.1.1. Wirusowe zapalenie wątroby

4.19.2. Przewlekłe choroby wątroby

4.20. Żywienie w zapaleniu trzustki

4.21. Żywienie w zespole nerczycowym

4.22. Żywienie w chorobie reumatycznej

4.23. Żywienie w niedokrwistości

4.24. Żywienie w chorobach zakaźnych przebiegających z gorączką

4.25. Żywienie w alergiach pokarmowych (nadwrażliwości alergicznej)

4.26. Żywienie w stanach pooperacyjnych

4.27. Żywienie pozajelitowe stosowane u dzieci

4.28. Żywienie w oparzeniach

4.29. Żywienie w padaczce lekoopornej – dieta ketogenna

Piśmiennictwo

Przypisy