

Autorzy

Przedmowa

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

2. Znaczenie węglowodanów w żywieniu człowieka - *Ewa Lange*

- 2.1. Charakterystyka węglowodanów
- 2.2. Metabolizm węglowodanów
- 2.3. Zalecane spożycie węglowodanów
- 2.4. Znaczenie błonnika pokarmowego w żywieniu człowieka
 - Charakterystyka błonnika pokarmowego
 - Źródła błonnika pokarmowego w diecie
 - Właściwości prozdrowotne błonnika pokarmowego
 - Zalecenia spożycia błonnika pokarmowego
 - Ograniczenia i przeciwwskazania do stosowania diety bogatoresztkowej
- 2.5. Indeks glikemiczny żywności i jego znaczenie w dietoprofilaktyce i dietoterapii
 - Definicje indeksu i ładunku glikemicznego
 - Znaczenie fizjologiczne produktów i posiłków o różnym indeksie glikemicznym

Indeks i ładunek glikemiczny produktów spożywczych

Czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego produktów spożywczych

Znaczenie indeksu i ładunku glikemicznego diety dla zdrowia

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

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

5. Witaminy - *Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek*

5.1. Charakterystyka ogólna witamin

5.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

Witamina A

Witamina D

Witamina E

Witamina K

5.3. Witaminy rozpuszczalne w wodzie

Witamina B₁

Witamina B₂

Witamina B₃ (PP)

Witamina B₅
Witamina B₆
Witamina B₈ (H)
Witamina B₉
Witamina B₁₂
Witamina C
Cholina

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

6.1. Charakterystyka ogólna

Znaczenie składników mineralnych

6.2. Wapń

Znaczenie wapnia

Występowanie wapnia

Niedobory wapnia

Nadmierna podaż wapnia

6.3. Fosfor

Znaczenie fosforu

Występowanie fosforu

Niedobory fosforu

Nadmierna podaż fosforu

6.4. Potas

Znaczenie potasu

Występowanie potasu

Niedobory potasu

Nadmierna podaż potasu

6.5. Siarka

Znaczenie siarki

Występowanie siarki

Niedobory i nadmierna podaż siarki

6.6. Sód

Znaczenie sodu

Występowanie sodu

Niedobory sodu

Nadmierna podaż sodu

6.7. Chlor

Znaczenie chloru

Występowanie chloru

Niedobory chloru

Nadmierna podaż chloru

6.8. Magnez

Znaczenie magnezu

Występowanie magnezu

Niedobory magnezu

Nadmierna podaż magnezu

6.9. Żelazo

Znaczenie żelaza

Występowanie żelaza

Niedobory żelaza

Nadmierna podaż żelaza

6.10. Fluor

Znaczenie fluoru

Występowanie fluoru

Niedobory fluoru

Nadmierna podaż fluoru

6.11. Cynk

Znaczenie cynku

Występowanie cynku

Niedobory cynku

Nadmierna podaż cynku

6.12. Miedź

Znaczenie miedzi

Występowanie miedzi

Niedobory miedzi

Nadmierna podaż miedzi

6.13. Jod

Znaczenie jodu

Występowanie jodu

Niedobory jodu

Nadmierna podaż jodu

6.14. Mangan

Znaczenie manganu

Występowanie manganu

Niedobory i nadmierna podaż manganu

6.15. Selen

Znaczenie selenu

Występowanie selenu

Niedobory selenu

Nadmierna podaż selenu

6.16. Chrom

Znaczenie chromu

Występowanie chromu

Niedobory chromu

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

7.1. Żywienie podstawowe

7.2. Charakterystyka diety łatwostrawnej

7.3. Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji

Dieta płynna

Dieta płynna wzmocniona

Dieta papkowata

Klasyfikacja diet o zmienionej teksturze i dla zagęszczonych płynów

7.4. Charakterystyka diety bogatoresztkowej

8. Postępowanie dietetyczne w chorobach przewodu pokarmowego

8.1. Choroba refluksowa - *Dariusz Włodarek*

8.2. Choroba wrzodowa - *Dariusz Włodarek*

8.3. Zespół jelita drażliwego - *Dariusz Włodarek*

Ewa Lange

Znaczenie czynników żywieniowych w zespole jelita drażliwego

Dieta FODMAP

Błonnik pokarmowy w terapii zespołu jelita drażliwego

Probiotyki w terapii zespołu jelita drażliwego

Żywność zawierająca gluten w terapii zespołu jelita drażliwego

8.4. Nieswoiste choroby zapalne jelit - *Dominika Głowska*

Epidemiologia

Etiologia

Obraz kliniczny

Terapia

Rola żywienia

Rola probiotykoterapii

Żywność w okresie zaostrzeń

Żywność w okresie remisji

8.5. Bakteryjny przerost jelita cienkiego - *Joanna Myszkowska-Rygiel*

Danuta Gajewska

Epidemiologia i czynniki ryzyka

Objawy i diagnostyka

Leczenie farmakologiczne

Dietoterapia

Probiotyki

Podsumowanie

8.6. Zaparcie - *Danuta Gajewska*

Dariusz Włodarek

Joanna Myszkowska-Rygiel

Definicja zaparcia

Postacie zaparcia

Postępowanie terapeutyczne

Leczenie dietetyczne

8.7. Przewlekłe zapalenie trzustki - *Dariusz Włodarek*
Joanna Myszkowska-Ryciak

9. Postępowanie dietetyczne w chorobach wątroby - *Danuta Gajewska,*
Dariusz Włodarek

9.1. Funkcje wątroby

9.2. Żywnienie w przewlekłych chorobach wątroby

Energia

Białko

Tłuszcze

Węglowodany

Błonnik

Witaminy i składniki mineralne

9.3. Postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach wątroby
i powikłaniach – zalecenia szczegółowe

Ostre wirusowe zapalenie wątroby

Alkoholowa choroba wątroby

Marskość wątroby

Wodobrzusze

Niedożywienie

10. Nieprawidłowe reakcje na pokarm - *Ewa Lange*

10.1. Alergie pokarmowe

Definicja i objawy alergii pokarmowej

Alergeny pokarmowe

Leczenie dietetyczne alergii pokarmowych

10.2. Niealergiczne nieprawidłowe reakcje na pokarm

Nietolerancje pokarmowe

Celiakia

Nieceliakalna, niealergiczna, nieprawidłowa reakcja na zboża glutenowe

10.3. Dietozależne rzadkie choroby metaboliczne

Fenylketonuria

Homocystynuria

11. Dietoterapia i dietoprofilaktyka otyłości

- Ewa Lange, Dariusz Włodarek

11.1. Definicja i klasyfikacja otyłości

Ocena zawartości tkanki tłuszczowej w ciele

Prawidłowa i należna masa ciała

Otyłość metaboliczna

11.2. Epidemiologia otyłości

11.3. Etiologia otyłości

Czynniki genetyczne warunkujące powstawanie otyłości

Czynniki biologiczne i farmakologiczne warunkujące powstawanie otyłości

Czynniki środowiskowe warunkujące powstawanie otyłości

11.4. Znaczenie bilansu energetycznego i mechanizmów regulacji spożycia pożywienia w otyłości i redukcji masy ciała

11.5. Rezerwy energii w organizmie

11.6. Skutki zdrowotne otyłości

11.7. Cele leczenia otyłości

11.8. Metody leczenia otyłości

11.9. Dietoterapia otyłości

Diety niskoenergetyczne

Znaczenie makroskładników w diecie niskoenergetycznej

Dobór produktów i potraw w diecie redukującej masę ciała

Diety bardzo niskoenergetyczne

Diety niekonwencjonalne i o różnym udziale makroskładników

11.10. Aktywność fizyczna jako element wspomagania redukcji masy ciała

11.11. Inne metody leczenia otyłości

12. Postępowanie dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym - *Lucyna Kozłowska, Danuta Gajewska*

12.1. Definicja i klasyfikacja nadciśnienia tętniczego

12.2. Epidemiologia nadciśnienia tętniczego

12.3. Leczenie nadciśnienia tętniczego

Terapia dietetyczna

Diety rekomendowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego

13. Dietoprofilaktyka i dietoterapia chorób układu sercowo-naczyniowego - *Anna Harton*

13.1. Miażdżycy i choroby powstające na jej podłożu – klasyfikacja chorób układu sercowo-naczyniowego

13.2. Epidemiologia chorób układu sercowo-naczyniowego

13.3. Cele terapeutyczne w chorobach układu sercowo-naczyniowego

Cele terapii chorób układu sercowo-naczyniowego a wiek pacjentów

Cele terapii chorób układu sercowo-naczyniowego a choroby towarzyszące

13.4. Czynniki ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego a szacowanie ryzyka

Charakterystyka czynników ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego

Szacowanie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych

Wybrane czynniki psychospołeczne i socjoekonomiczne

13.5. Zasadność stosowania diety w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych – dieta o zmodyfikowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Dieta o zmodyfikowanej zawartości kwasów tłuszczowych

13.6. Znaczenie innych niż kwasy tłuszczowe składników diety w dietoprofilaktyce i dietoterapii chorób układu sercowo-naczyniowego

Sód, potas i pozostałe składniki mineralne

Witaminy

Błonnik pokarmowy

Warzywa i owoce

Orzechy i suche rośliny strączkowe

Mięso i ryby

Napoje alkoholowe i kawa

Napoje słodzone

13.7. Żywność funkcjonalna

13.8. Dieta śródziemnomorska

14. Postępowanie dietetyczne w cukrzycy - *Dariusz Włodarek, Lucyna Kozłowska, Joanna Myszkowska-Ryciak*

14.1. Definicja i podział cukrzycy

14.2. Epidemiologia i etiologia cukrzycy

14.3. Skutki zdrowotne cukrzycy

14.4. Leczenie cukrzycy

Podstawowe zasady terapii dietetycznej w cukrzycy

Zalecenia dotyczące leczenia dietetycznego cukrzycy ciężarnych

Zalecenia dotyczące leczenia dietetycznego cukrzycy osób starszych

Zastosowanie wymienników w dietoterapii cukrzycy

15. Postępowanie dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek - *Lucyna Kozłowska*

15.1. Klasyfikacja i etiologia przewlekłej choroby nerek

15.2. Zalecenia dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek w okresie leczenia zachowawczego – wartość energetyczna diety i makroskładniki

15.3. Zalecenia dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek w okresie leczenia zachowawczego – składniki mineralne i witaminy

15.4. System wymienników stosowany w dietoterapii przewlekłej choroby nerek

15.5. Przewlekła choroba nerek – okres leczenia nerkozastępczego (dializoterapia)

15.6. Postępowanie dietetyczne u osób po przeszczepieniu nerki

16. Kamica układu moczowego - *Lucyna Kozłowska*

16.1. Epidemiologia i etiologia kamicy układu moczowego

16.2. Rodzaje kamicy układu moczowego i jej etiologia

16.3. Zalecenia dietetyczne specyficzne dla określonego rodzaju kamicy układu moczowego

Złogi z jednowodnego szczawianu wapnia przytwierdzone do brodawek nerkowych – COMp

Złogi z jednowodnego szczawianu wapnia nieprzytwierdzone do brodawek nerkowych – COMu

Złogi z dwuwodnego szczawianu wapnia – COD

Złogi z mieszanki dwuwodnych szczawianów wapnia i hydroksyapatytów – COD/HAP

Złogi z bruszytu – BRU

Złogi ze struwitu (fosforan magnezowo-amonowy) – STR

Złogi z kwasu moczowego – UA

Złogi z mieszanki szczawianów wapnia i kwasu moczowego – CO/UA

Złogi z cystyny

16.4. Rozpoznanie rodzaju kamicy układu moczowego i przyczyn jej powstawania

16.5. Rola składników pokarmowych w terapii kamicy układu moczowego

17. Terapia dietetyczna hiperurykემii i dny moczanowej - *Lucyna Kozłowska*

17.1. Kryteria rozpoznania i epidemiologia dny moczanowej

17.2. Etiologia dny moczanowej i hiperurykემii

17.3. Czynniki dietetyczne jako elementy ryzyka hiperurykemii i dny moczanowej

Związki purynowe

Alkohol

Cukier i słodczy

17.4. Podsumowanie zaleceń dietetycznych w hiperurykemii i dnie moczanowej

18. Leczenie żywieniowe - *Aleksandra Kołota*

18.1. Niedożywienie jako element oceny stanu zdrowia

Przyczyny niedożywienia

Definicje niedożywienia i niedożywienie szpitalne

Patofizjologia niedożywienia

Kryteria diagnozowania niedożywienia

18.2.. Żywnienie dojelitowe

Charakterystyka żywnienia dojelitowego

Charakterystyka i klasyfikacja diet przemysłowych stosowanych w żywnieniu dojelitowym

18.3. Podstawowe zagadnienia żywnienia pozajelitowego

19. Modyfikacje diety w niedokrwistości - *Dariusz Włodarek*

19.1. Charakterystyka niedokrwistości

19.2. Niedokrwistość z niedoboru żelaza

19.3. Niedokrwistość megaloblastyczna

Niedokrwistość z niedoboru witaminy B₁₂

Niedokrwistość z niedoboru kwasu foliowego

20. Dietoprofilaktyka osteoporozy - *Dominika Głąbska*

20.1. Metabolizm układu kostnego

20.2. Epidemiologia

20.3. Etiologia

20.4. Obraz kliniczny

20.5. Terapia

20.6. Wpływ czynników żywieniowych na równowagę układu kostnego

21. Zaburzenia odżywiania - *Joanna Myszkowska-Ryciak, Dariusz Włodarek*

21.1. Klasyfikacja zaburzeń odżywiania

21.2. Objawy kliniczne zaburzeń odżywiania

21.3. Modyfikacje dietetyczne w wybranych zaburzeniach odżywiania

Postępowanie dietetyczne w anoreksji psychicznej

Postępowanie dietetyczne w bulimii psychicznej

Postępowanie dietetyczne w zespole napadowego objadania się

Przypisy