

SPIS TREŚCI

1.	PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA Z ELEMENTAMI BIOCHEMII	13
1.1.	Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce – <i>Anna Rudnicka</i>	13
1.2.	Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie – <i>Helena Ciborowska</i>	18
1.2.1.	Procesy energetyczne – pojęcie procesu przemiany materii	18
1.2.1.1.	Podstawowa przemiana materii (ppm)	20
1.2.1.2.	Ponadpodstawowa przemiana materii	24
1.2.1.3.	Całkowita przemiana materii	25
1.2.2.	Wartość energetyczna pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu	26
1.2.3.	Gospodarka wodna w organizmie	27
1.2.4.	Równowaga kwasowo-zasadowa	30
1.3.	Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu – <i>Helena Ciborowska</i>	32
1.3.1.	Wstęp	32
1.3.2.	Węglowodany	34
1.3.2.1.	Budowa i podział	34
1.3.2.2.	Cukry proste – monosacharydy	34
1.3.2.3.	Węglowodany złożone	41
1.3.2.4.	Rola węglowodanów przyswajalnych	48
1.3.2.5.	Węglowodany nieprzyswajalne, czyli błonnik pokarmowy	49
1.3.2.6.	Trawienie i wchłanianie węglowodanów	52
1.3.2.7.	Metabolizm węglowodanów	54
1.3.2.8.	Katabolizm węglowodanów i innych składników odżywcznych	59
1.3.2.9.	Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych	62
1.3.2.10.	Zapotrzebowanie na węglowodany	65
1.3.3.	Tłuszcze	65
1.3.3.1.	Budowa i podział tłuszczy	65
1.3.3.2.	Tłuszcze właściwe	66
1.3.3.3.	Woski	77
1.3.3.4.	Tłuszcze złożone	77

1.3.3.5.	Sterole	83
1.3.3.6.	Rola tłuszczy w organizmie człowieka	85
1.3.3.7.	Trawienie i wchłanianie tłuszczy	86
1.3.3.8.	Metabolizm tłuszczy	88
1.3.3.9.	Tłuszcze pożywienia	89
1.3.3.10.	Zapotrzebowanie na tłuszcze	92
1.3.4.	Białka	93
1.3.4.1.	Budowa białek	93
1.3.4.2.	Podział i charakterystyka białek	100
1.3.4.3.	Struktura białek	104
1.3.4.4.	Właściwości białek	105
1.3.4.5.	Rola i przemiany białek w organizmie człowieka	107
1.3.4.6.	Trawienie i przyswajanie białek	108
1.3.4.7.	Metabolizm białek	110
1.3.4.8.	Biosynteza białek	113
1.3.4.9.	Źródła białek	116
1.3.4.10.	Wartość odżywcza białek	117
1.3.4.11.	Zapotrzebowanie na białko	122
1.3.5.	Witaminy	122
1.3.5.1.	Witaminy rozpuszczalne w wodzie	124
	Witamina C (kwas askorbinowy)	124
	Witamina B ₁ (tiamina)	126
	Witamina B ₂ (ryboflawina)	129
	Witamina B ₆ (pirydoksyna)	130
	Witamina PP (niacyna)	132
	Witamina B ₁₂ (kobalamina)	133
	Witamina H (biotyna)	134
	Kwas pantotenowy	135
	Kwas foliowy (folacyna, foliany)	136
1.3.5.2.	Witaminy rozpuszczalne w tłuszcach	138
	Witamina A	138
	Witamina D	142
	Witamina E	145
	Witamina K	147
1.3.6.	Składniki mineralne	150
1.3.6.1.	Makropierwiastki	152
	Wapń (Ca)	152
	Fosfor (P)	155
	Magnez (Mg)	156
	Potas (K)	157
	Sód (Na)	159
	Chlor (Cl)	160
	Siarka (S)	161
1.3.6.2.	Mikropierwiastki	161
	Żelazo (Fe)	161
1.4.	Normy żywienia i wyżywienia – <i>Anna Rudnicka</i>	172
1.4.1.	Pojęcie norm żywienia i wyżywienia	172
1.4.2.	Podział produktów spożywczych	174
1.4.3.	Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup produktów spożywczych	176
1.4.4.	Wskaźnik Jakości Żywieniowej	181
1.4.5.	Produkty zamienne	182

1.5.	Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności – <i>Anna Rudnicka</i>	183
1.5.1.	Planowanie jadłospisów okresowych	183
1.5.2.	Średnia norma żywienia i wyżywienia dla grupy mieszanej	185
1.5.3.	Metody oceny jadłospisów	187
1.5.4.	Zasady żywienia różnych grup ludności	190
1.5.5.	Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa	201
1.6.	Żywność funkcjonalna – <i>Helena Ciborowska</i>	202
1.6.1.	Probiotyki i prebiotyki	205
1.6.2.	Synbiotyki	207
1.7.	Żywność genetyczne modyfikowana – <i>Helena Ciborowska</i>	208
1.8.	Nutrigenomika – żywienie a genom człowieka – <i>Helena Ciborowska</i>	212
1.9.	Bezpieczeństwo i higiena żywności w świetle ustawodawstwa – <i>Helena Ciborowska</i>	214
1.10.	Edukacja żywieniowa – <i>Anna Rudnicka</i>	218
2.	KLASYFIKACJA I CHARAKTERYSTYKA DIET – <i>Helena Ciborowska</i>	223
2.1.	Podstawy klasyfikacji diet	223
2.2.	Dieta podstawowa	226
2.3.	Dieta bogatozesztkowa	239
2.4.	Dieta łatwo strawna	244
2.5.	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczy	251
2.6.	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	258
2.7.	Dieta o zmienionej konsystencji	264
2.7.1.	Dieta papkowata	264
2.7.2.	Dieta płynna	269
2.7.3.	Dieta płynna wzmacniona	269
2.7.4.	Dieta do żywienia przez zgłębiak lub przetokę	273
2.7.5.	Dieta kleikowa	278
2.8.	Dieta ubogoenergetyczna	280
2.9.	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczyowych	290
2.10.	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	299
2.11.	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – <i>Anna Rudnicka</i>	305
2.12.	Dieta łatwo strawna niskobiałkowa	326
2.13.	Praktyczne wdrażanie klasyfikacji diet zalecanej przez Instytut Żywności i Żywienia – <i>Helena Ciborowska, Anna Rudnicka</i>	333
3.	ŻYWIENIE W WYBRANYCH CHOROBACH	335
3.1.	Żywienie dietetyczne w chorobach układu pokarmowego – <i>Helena Ciborowska</i>	335
3.1.1.	Żywienie w chorobach jamy ustnej i przełyku	335
3.1.1.1.	Żywienie w chorobie refluksowej	336
3.1.2.	Żywienie w nieżytach żołądka	340
	Ostry nieżyt żołądka	340
	Przewlekły nieżyt żołądka	342
3.1.3.	Żywienie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy	344

3.1.4.	Żywienie w chorobach jelita cienkiego i grubego	346
	Żywienie w ostrym nieżycie jelit	347
	Żywienie w przewlekłym nieżycie jelit	348
	Żywienie w zaparciu nawykowym	350
	Żywienie we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego	352
	Żywienie w chorobie Leśniowskiego i Crohna	354
	Żywienie w zespole nadwrażliwości jelita grubego	355
3.1.5.	Żywienie w chorobach mięsza wątroby	357
	Żywienie w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii .	359
	Żywienie w okresie niewyrównania i niewydolności wątroby – encefalopatia wątrobową	361
3.1.6.	Żywienie w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych	365
	Ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego	365
	Przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych	365
3.1.7.	Żywienie w kamicy żółciowej	366
3.1.8.	Żywienie w zapaleniu trzustki	368
	Ostre zapalenie trzustki	368
	Przewlekłe zapalenie trzustki	369
3.2.	Żywienie po zabiegach chirurgicznych – <i>Helena Ciborowska</i>	370
3.3.	Leczenie żywieniowe – <i>Helena Ciborowska</i>	374
3.4.	Żywienie dietetyczne w chorobach układu moczowego – <i>Helena Ciborowska</i>	379
3.4.1.	Żywienie w zapaleniu kłębusszków nerkowych	380
	Ostre kłębusskowe zapalenie nerek	380
	Żywienie w przewlekłym kłębusszkowym zapaleniu nerek	382
3.4.2.	Żywienie w niewydolności nerek	384
	Ostra niewydolność nerek	384
	Przewlekła niewydolność nerek	388
	Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek w okresie dializacyjnym	409
	Żywienie w nefropatii cukrzycowej	412
	Żywienie po przeszczepie nerki	415
3.4.3.	Żywienie w odmiedniczkowym zapaleniu nerek	417
3.4.4.	Żywienie w kamicach nerkowych	419
	Kamica szczawianowo-wapniowa	420
	Kamica fosforanowo-wapniowa	421
	Kamica moczanowa	423
	Kamica fosforanowo-magnezowo-amonowa	424
	Kamica cystynowa	424
	Kamica ksantynowa	424
3.5.	Żywienie dietetyczne w chorobach metabolicznych – <i>Helena Ciborowska</i>	425
3.5.1.	Żywienie w cukrzycy dorosłych – <i>Anna Rudnicka</i>	425
3.5.2.	Żywienie w otyłości	435
3.5.3.	Żywienie w wychudzeniu	445
3.5.4.	Żywienie w dnie moczanowej	448
3.5.5.	Żywienie w hiperlipidemiach	449
3.6.	Żywienie dietetyczne w chorobach układu krążenia – <i>Anna Rudnicka</i> .	458
3.6.1.	Żywienie w chorobach z wydolnością i niewydolnością układu krążenia	458

3.6.2.	Żywienie w nadciśnieniu tętniczym	459
3.6.3.	Żywienie w chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego	462
3.6.4.	Żywienie w zawale mięśnia sercowego	463
3.6.5.	Żywienie w miażdżycy	464
3.6.6.	Żywienie w profilaktyce chorób układu krążenia – <i>Helena Ciborowska</i>	466
3.7.	Żywienie w wybranych chorobach neurologicznych – <i>Helena Ciborowska</i>	469
3.7.1.	Żywienie po udarze mózgu	469
3.7.2.	Choroba Parkinsona	474
3.8.	Żywienie w chorobach nowotworowych u dorosłych – <i>Helena Ciborowska</i>	478
3.9.	Żywienie w zakażeniach i zatruciach pokarmowych – <i>Helena Ciborowska</i>	483
3.9.1.	Zakażenie pałeczką <i>Salmonella</i>	484
3.9.2.	Zatrucie enterotoksyną gronkowcową	486
3.9.3.	Zatrucie jadem kielbasińskim – toksyną botulinową	487
3.9.4.	Zalecenia żywieniowe w zakażeniach i zatruciach pokarmowych	487
4.	ŻYWIEŃ DZIECI ZDROWYCH I CHORYCH	
	– <i>Helena Ciborowska</i>	489
4.1.	Charakterystyka okresu noworodkowego i niemowlęcego	489
4.2.	Żywienie niemowląt	498
4.2.1.	Żywienie naturalne	503
4.2.2.	Żywienie mieszane	510
4.2.3.	Żywienie sztuczne	511
4.3.	Żywienie wcześniaków i noworodków z małą masą urodzeniową	529
	Żywienie wcześniaków	529
	Żywienie niemowląt z dystrofią wewnętrzmaciczną	535
4.4.	Charakterystyka wymiotów – postępowanie żywieniowe	536
4.5.	Żywienie w refluksie żołądkowo-przełykowym	538
4.6.	Żywienie w przypadku braku łaknienia	540
4.7.	Żywienie w zaparciach	541
4.8.	Żywienie w zaburzeniach w odżywianiu – biegunka	545
	Żywienie w biegunce ostrej	545
	Żywienie w biegunce przewlekłej	551
	Żywienie w biegunce nieswoistej i chlorkowej	555
4.9.	Żywienie w zespole złego wchłaniania – w chorobie trzewnej	557
4.10.	Żywienie w mukowiscydozie	567
4.11.	Żywienie w nietolerancjach pokarmowych	571
4.12.	Preparaty mlekozastępcze stosowane w dietach eliminacyjnych	573
4.13.	Żywienie w fenyloketonurii	583
4.14.	Żywienie w niedoborach witaminowych	597
4.15.	Żywienie w krzywicy	598
4.16.	Żywienie w tężyczce	600
4.17.	Żywienie w cukrzycy wieku rozwojowego – <i>Anna Rudnicka</i>	601
4.18.	Żywienie w otyłości (młodzieńczej)	612
4.19.	Żywienie w wirusowym zapaleniu wątroby	617
	Wirusowe zapalenie wątroby typu A	618
	Wirusowe zapalenie wątroby typu B – żółtaczka wszechpienna	618
	Wirusowe zapalenie wątroby typu C	619

4.20.	Żywienie w zapaleniu trzustki	621
	Ostre zapalenie trzustki	621
	Przewlekłe zapalenie trzustki	623
4.21.	Żywienie w zespole nerczycowym	624
4.22.	Żywienie w chorobie reumatycznej.	626
4.23.	Żywienie w niedokrwistości	628
4.24.	Żywienie w chorobach zakaźnych przebiegających z gorączką	631
4.25.	Żywienie w alergiach pokarmowych	636
4.26.	Żywienie w stanach pooperacyjnych	645
4.27.	Żywienie pozajelitowe stosowane u dzieci	646
4.28.	Żywienie w oparzeniach	649
4.29.	Dieta ketogenna	653
	PIŚMIENIESTWO	659
	SKOROWIDZ	661