

Spis treści

Autorzy

Przedmowa

Słowo wstępne Profesor Ewy Stachowskiej

Słowo wstępne Profesora Pawła Bogdańskiego

Spis treści

1. Znaczenie żywienia we współczesnym świecie *Lucyna Ostrowska*

2. Możliwości wykorzystania w dietetyce nutrigenetyki i nutrigenomiki - *Edyta Adamska-Patruno*

Wprowadzenie

Zależności między dietą a chorobami o podłożu genetycznym

Dietetyka spersonalizowana – nutrigenomika

Dietetyka spersonalizowana – nutrigenetyka

Polimorfizmy genetyczne

Nutrigenetyka a otyłość i wybrane zaburzenia metaboliczne

Nutrigenetyka – indywidualna reakcja na interwencje dietetyczne

Polimorfizmy genetyczne – efekt kumulacji

Podsumowanie

3. Współczesny wegetarianizm i weganizm *Hanna Stolińska*

Epidemiologia, definicja, klasyfikacja

Charakterystyka diety – wegetariańska piramida żywienia

Warzywa i owoce

Produkty zbożowe

Produkty białkowe

Ziarna, orzechy, tłuszcze pochodzenia roślinnego

Składniki niedoborowe w diecie wegetariańskiej

Kwasy omega-3

Wapń

Żelazo

Cynk

Korzyści z diet wegetariańskich

Choroby układu krążenia

Nowotwory

Zaburzenia gęstości mineralnej kości

Niewydolność nerek

Choroby zapalne, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)

Inne choroby

Dieta wegetariańska w żywieniu dzieci

Dieta wegetariańska w okresie ciąży i karmienia

Sportowcy na diecie wegańskiej

Witamina D i B₁₂ – konieczność suplementacji

Przykładowe dzienne menu diety wegetariańskiej

Przykładowe dzienne menu diety wegańskiej

4. Diety niekonwencjonalne -*Diana Wasiluk, Lucyna Ostrowska*

Diety o działaniu prozdrowotnym

Dieta DASH

Dieta śródziemnomorska

Diety o charakterze redukcyjnym (niskoenergetyczne)

Dieta niskokaloryczna LCD

Dieta bardzo niskokaloryczna VLCD

Diety przemysłowe

Dieta Cambridge

Diety o zróżnicowanym rozkładzie ilościowym makroskładników pokarmowych

Dieta Dukana

Dieta Atkinsa

Diety niełączenia (rozdzielne)

Dieta Montignaca

Dieta Hay'a

Diety oparte na filozofii życiowej, stylu życia

Dieta zgodna z grupą krwi

- Dieta Diamondów
- Dieta makrobiotyczna
- Diety nefizjologiczne
 - Dieta kopenhaska
- Diety jednostronne
 - Dieta ziemniaczana
 - Dieta ryżowa (Kempnera)
- Głodówka i diety oczyszczające
 - Cykliczna jednodniowa głodówka
 - 42-godzinna głodówka
 - Program 7-dniowy 14-dniowy

5. Żywnienie w sporcie -*Joanna Smarkusz-Zarzecka, Lucyna Ostowska*

- Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Maksymalny pobór tlenu. Wydolność fizyczna
- Klasyfikacja wysiłków fizycznych
- Obciążenia treningowe. Etapy treningu
- Zmęczenie i superkompensacja
- Wpływ wysiłku fizycznego na metabolizm substratów energetycznych
 - Substraty wewnątrzmięśniowe
 - Substraty krwiopochodne (substraty egzogenne)
- Podstawy racjonalnego żywienia sportowców
 - Zapotrzebowanie energetyczne
 - Makroskładniki
 - Odżywki dla sportowców
 - Witaminy w diecie sportowców
 - Składniki mineralne w diecie sportowców
- Nawadnianie sportowców

6. Żywnienie kobiety ciężarnej i karmiącej -*Urszula Borkowska, Lucyna Ostowska*

- Żywnienie kobiet ciężarnych
 - Zapotrzebowanie energetyczne w diecie kobiet ciężarnych
 - Zapotrzebowanie na składniki odżywcze
 - Zapotrzebowanie na płyny
 - Aktualne rekomendacje dotyczące suplementacji diety
 - Racjonalne żywienie podczas ciąży
 - Stosowanie używek podczas ciąży

- Postępowanie żywieniowe w nieprawidłowych przyrostach masy ciała
- Postępowanie żywieniowe w dolegliwościach okresu ciąży
- Żywienie kobiety ciężarnej w wybranych stanach chorobowych
- Żywienie kobiet karmiących
 - Zapotrzebowanie energetyczne w diecie kobiet karmiących
 - Zapotrzebowanie na składniki odżywcze
 - Zapotrzebowanie na płyny
 - Aktualne rekomendacje dotyczące suplementacji diety
 - Diety eliminacyjne

7. Żywienie dziecka w alergii i nadwrażliwości pokarmowej - *Izabela Roszko-Kirpsza, Magdalena Zakrzewska, Elżbieta Maciorkowska*

- Wstęp
- Definicja alergii i nadwrażliwości pokarmowych
- Obraz kliniczny alergii pokarmowej
 - Objawy ze strony przewodu pokarmowego wywołane alergią na białka mleka krowiego (ABMK)
 - Schorzenia przewodu pokarmowego prawdopodobnie związane z alergią na białka mleka krowiego (ABMK)
- Zespół alergii jamy ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS)
 - Zespół pyłkowo-pokarmowy
 - Zespół wieprzowina-sierść kota (pork-cat syndrome)
 - Zespół ptak-jajo (bird-egg syndrome)
 - Zespół lateksowo-owocowy
- Reakcja anafilaktyczna u niemowląt i dzieci z alergią na pokarm
- Diagnostyka alergii na pokarmy
 - Wywiad i badanie przedmiotowe
 - Dzienniczek żywieniowy
 - Punktowe testy skórne (PTS)
 - Badanie alergenowo swoistych IgE w surowicy
 - Diagnostyka komponentowa
 - Atopowe testy płatkowe (athopy path test – APT)
 - Badania endoskopowe z oceną histopatologiczną
 - Próba prowokacji pokarmowej jako metoda diagnostyczna
- Leczenie dietetyczne w alergii pokarmowej
 - Zasady stosowania diety
 - Czas trwania diety eliminacyjnej

Leczenie żywieniowe dziecka z ABMK
Leczenie dietetyczne w nadwrażliwości pokarmowej niealergiczej
Dieta w nietolerancji histaminy
Dieta w nadwrażliwości na salicylany
Rokowanie

8. Zaburzenia odżywiania się – perspektywa psychodietetyczna - *Monika Bąk-Sosnowska, Jagoda Bester*

Wstęp
Definicja i epidemiologia
Etiologia
Klasyfikacje medyczne
Praktyka kliniczna – zaburzenia związane z ograniczaniem pożywienia
Anoreksja psychiczna
Pregoreksja
Bigoreksja
Ortoreksja
Neofobia żywieniowa
Psychodietetyczne oddziaływania wobec pacjentów ograniczających pożywienie
Praktyka kliniczna – zaburzenia związane z przejadaniem się
Bulimia psychiczna
Zaburzenie z napadami objadania się
Zespół jedzenia nocnego
Uzależnienie od pożywienia
Psychodietetyczne oddziaływania wobec pacjentów przejadających się
Podsumowanie

9. Żywnienie pacjentów poddawanych chirurgicznemu leczeniu otyłości - *Marta Jastrzębska-Mierzyńska, Lucyna Ostowska*

Definicja i epidemiologia otyłości
Kwalifikacja do chirurgicznego leczenia otyłości
Rodzaje operacji bariatrycznych
Przygotowanie żywieniowe pacjenta otyłego do operacji bariatrycznej
Ocena stanu zdrowia pacjenta i przygotowanie do zabiegu bariatrycznego
Przygotowanie dietetyczne pacjenta otyłego do operacji bariatrycznej
Zasady żywienia pacjentów po operacjach bariatrycznych
Zasady rozszerzania diet po operacjach bariatrycznych

Podstawowe zasady żywienia po operacjach bariatrycznych
Wartość energetyczna i odżywcza diety po operacji bariatrycznej
Najczęstsze problemy pacjentów po zabiegach bariatrycznych
Zła tolerancja niektórych pokarmów
Niedobory pokarmowe po zabiegach bariatrycznych. Suplementacja diety
Zasady żywienia kobiet ciężarnych, które zostały poddane chirurgicznemu leczeniu otyłości

10. Żywienie w chorobach nowotworowych - *Katarzyna Witczak-Sawczuk, Lucyna Ostrowska*

Wstęp
Epidemiologia
Żywienie pacjenta onkologicznego jako element terapii
Cele żywienia w onkologii
Składowe porady żywieniowej dla pacjenta onkologicznego
Wywiad oraz badania umożliwiające ocenę stanu odżywienia
Określenie rodzaju zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego wywołanych m.in. stosowanym leczeniem lub wzrostem guza
Określenie wskazań do leczenia żywieniowego oraz wybór drogi podania żywienia
Określenie zapotrzebowania na energię, składniki odżywcze i płyny
Przygotowanie i wdrożenie programu leczenia żywieniowego pacjenta
Monitorowanie pacjenta
Trudności związane z żywieniem pacjenta z chorobą nowotworową
Niedożywienie
Zespół ponownego odżywienia
Prekacheksja
Kacheksja nowotworowa
Przeżywanie
Sarkopenia
Żywienie okołoperacyjne pacjentów onkologicznych na podstawie protokołu ERAS (Enhanced Recovery After Surgery)
Przygotowanie pacjenta do operacji
Żywienie przed operacją
Żywienie w okresie pooperacyjnym
Żywienie chorych onkologicznych w opiece paliatywnej

11. Leczenie żywieniowe oraz możliwości interwencji żywieniowej u chorego - *Anna Małgorzata Jurczuk*

Leczenie żywieniowe pacjentów

Doustne suplementy pokarmowe (ONS)

Skład doustnych suplementów pokarmowych

Doustne suplementy pokarmowe dostosowane do jednostki chorobowej

Efektywność stosowania doustnych suplementów pokarmowych

Żywienie dojelitowe

Drogi podaży żywienia dojelitowego

Metody podaży żywienia dojelitowego

Diety stosowane w żywieniu dojelitowym

Powikłania żywienia dojelitowego

Monitorowanie żywienia dojelitowego

Rola dietetyka w żywieniu dojelitowym

Żywienie pozajelitowe

Żywienie pozajelitowe drogą żył obwodowych

Żywienie pozajelitowe drogą żył centralnych

Systemy podaży żywienia pozajelitowego

Planowanie żywienia pozajelitowego

Zlecanie żywienia pozajelitowego

Powikłania żywienia pozajelitowego

Monitorowanie żywienia pozajelitowego

Rola dietetyka w żywieniu pozajelitowym

Immunomodulujące leczenie żywieniowe

Arginina

Glutamina

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3

Sugerowany czas stosowania immunomodulującego leczenia żywieniowego

Leczenie żywieniowe w warunkach domowych

Żywienie dojelitowe w warunkach domowych

Żywienie pozajelitowe w warunkach domowych

12. Żywienie osób w starszym wieku -*Barbara Kiełczewska, Lucyna Ostowska*

Wprowadzenie

Czynniki determinujące sposób żywienia osób starszych

Zmiany w obrębie przewodu pokarmowego

- Zmiany sensoryczne
- Czynniki społeczne
- Choroby i niepełnosprawność
- Zmiana składu ciała, otyłość i sarkopenia
- Niedożywienie
- Ogólne zasady prawidłowego żywienia
- Zapotrzebowanie na energię i wybrane składniki odżywcze
 - Energia
 - Składniki pokarmowe
 - Woda
 - Wybrane witaminy (ważne w diecie osoby w starszym wieku)
 - Wybrane składniki mineralne w diecie osób w starszym wieku

13. Żywnienie w chorobach psychicznych *Ewa Stefańska*

Wprowadzenie

- Epidemiologia i czynniki ryzyka depresji
- Epidemiologia i czynniki ryzyka schizofrenii
- Rola dietetyka w opiece nad pacjentem chorym psychicznie

Zalecenia żywieniowe w depresji i schizofrenii

- Wartość energetyczna diety oraz zalecenia dotyczące podaży białka, tłuszczów i węglowodanów
- Produkty wykazujące działanie przeciwzapalne
- Zalecenia dotyczące doboru produktów i potraw
- Postępowanie dietetyczne w przypadku braku apetytu
- Postępowanie dietetyczne w przypadku redukcji masy ciała

Nutraceutyki w żywieniu osób chorych psychicznie

- Aminokwasy
- Wielonienasycone kwasy tłuszczowe
- Witaminy
- Makro- i mikroelementy
- Pozostałe nutraceutyki

- Surowce naturalne wykorzystywane w profilaktyce i leczeniu zaburzeń psychicznych
- Mikrobiota a stan psychiczny