

SPIS TREŚCI

1. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka – Ewa Lange	1
1.1. Zapasy energii w organizmie	1
1.2. Całkowite dobowe wydatki energetyczne organizmu	2
1.3. Bilans energii	5
1.4. Aktywność fizyczna	6
1.5. Obliczanie wartości wydatków energetycznych	10
1.6. Ustalanie zapotrzebowania na energię	14
2. Znaczenie węglowodanów w żywieniu człowieka – Ewa Lange	21
2.1. Charakterystyka węglowodanów	21
2.2. Metabolizm węglowodanów	22
2.3. Zalecane spożycie węglowodanów	25
2.4. Znaczenie błonnika pokarmowego w żywieniu człowieka	26
Charakterystyka błonnika pokarmowego	26
Źródła błonnika pokarmowego w diecie	27
Właściwości prozdrowotne błonnika pokarmowego	28
Zalecenia spożycia błonnika pokarmowego	34
Ograniczenia i przeciwwskazania do stosowania diety bogatoresztkowej	34
2.5. Indeks glikemiczny żywności i jego znaczenie w dietoprofilaktyce i dietoterapii	35
Definicje indeksu i ładunku glikemicznego	35
Znaczenie fizjologiczne produktów i posiłków o różnym indeksie glikemicznym	37
Indeks i ładunek glikemiczny produktów spożywczych	37
Czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego produktów spożywczych	40
Znaczenie indeksu i ładunku glikemicznego diety dla zdrowia	42
3. Białko – Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek	49
3.1. Budowa chemiczna białek	49
3.2. Podział i charakterystyka aminokwasów i białek	51
3.3. Metabolizm białka	53
3.4. Rola aminokwasów i białka w organizmie	55
3.5. Źródła pokarmowe białka	57
3.6. Konsekwencje niedostatecznego i nadmiernego spożycia białka	59

4. Tłuszcze – Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek	63
4.1. Budowa chemiczna tłuszczów	63
4.2. Podział i źródła kwasów tłuszczowych	66
4.3. Metabolizm tłuszczu	70
4.4. Rola tłuszczu w organizmie	72
4.5. Źródła pokarmowe tłuszczu	74
4.6. Konsekwencje niedostatecznego i nadmiernego spożycia tłuszczu	77
5. Witaminy – Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek	81
5.1. Charakterystyka ogólna witamin	81
5.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	84
Witamina A	84
Witamina D	90
Witamina E	94
Witamina K	98
5.3. Witaminy rozpuszczalne w wodzie	101
Witamina B ₁	101
Witamina B ₂	105
Witamina B ₃ (PP)	108
Witamina B ₅	112
Witamina B ₆	114
Witamina B ₈ (H)	118
Witamina B ₉	121
Witamina B ₁₂	124
Witamina C	127
Cholina	131
6. Składniki mineralne – Dominika Głąbska, Dariusz Włodarek	135
6.1. Charakterystyka ogólna	135
Znaczenie składników mineralnych	137
6.2. Wapń	137
Znaczenie wapnia	138
Występowanie wapnia	138
Niedobory wapnia	139
Nadmierna podaż wapnia	140
6.3. Fosfor	140
Znaczenie fosforu	141
Występowanie fosforu	141
Niedobory fosforu	143
Nadmierna podaż fosforu	143

6.4. Potas	143
Znaczenie potasu	144
Występowanie potasu	144
Niedobory potasu	146
Nadmierna podaż potasu	146
6.5. Siarka	146
Znaczenie siarki	147
Występowanie siarki	147
Niedobory i nadmierna podaż siarki	148
6.6. Sód	149
Znaczenie sodu	149
Występowanie sodu	149
Niedobory sodu	151
Nadmierna podaż sodu	151
6.7. Chlor	152
Znaczenie chloru	152
Występowanie chloru	152
Niedobory chloru	153
Nadmierna podaż chloru	154
6.8. Magnez	154
Znaczenie magnezu	155
Występowanie magnezu	155
Niedobory magnezu	156
Nadmierna podaż magnezu	157
6.9. Żelazo	158
Znaczenie żelaza	159
Występowanie żelaza	159
Niedobory żelaza	160
Nadmierna podaż żelaza	161
6.10. Fluor	162
Znaczenie fluoru	162
Występowanie fluoru	162
Niedobory fluoru	163
Nadmierna podaż fluoru	164
6.11. Cynk	164
Znaczenie cynku	165
Występowanie cynku	165
Niedobory cynku	166
Nadmierna podaż cynku	167
6.12. Miedź	167
Znaczenie miedzi	168
Występowanie miedzi	168

Niedobory miedzi	170
Nadmierna podaż miedzi	171
6.13. Jod	171
Znaczenie jodu	172
Występowanie jodu	172
Niedobory jodu	173
Nadmierna podaż jodu	174
6.14. Mangan	174
Znaczenie manganu	175
Występowanie manganu	175
Niedobory i nadmierna podaż manganu	176
6.15. Selen	177
Znaczenie selenu	177
Występowanie selenu	178
Niedobory selenu	179
Nadmierna podaż selenu	179
6.16. Chrom	180
Znaczenie chromu	180
Występowanie chromu	180
Niedobory chromu	181
7. Klasyfikacja diet – Dariusz Włodarek, Ewa Lange	183
7.1. Żywienie podstawowe	188
7.2. Charakterystyka diety łatwostrawnej	192
7.3. Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji	196
Dieta płynna	196
Dieta płynna wzmocniona	197
Dieta papkowata	197
Klasyfikacja diet o zmienionej teksturze i dla zagęszczonych płynów	198
7.4. Charakterystyka diety bogatoresztkowej	200
8. Postępowanie dietetyczne w chorobach przewodu pokarmowego	205
8.1. Choroba refluksowa – Dariusz Włodarek	205
8.2. Choroba wrzodowa – Dariusz Włodarek	211
8.3. Zespół jelita drażliwego – Dariusz Włodarek, Ewa Lange	217
Znaczenie czynników żywieniowych w zespole jelita drażliwego	219
Dieta FODMAP	223
Błonnik pokarmowy w terapii zespołu jelita drażliwego	225
Probiotyki w terapii zespołu jelita drażliwego	225
Żywność zawierająca gluten w terapii zespołu jelita drażliwego	226

8.4. Nieswoiste choroby zapalne jelit – <i>Dominika Głąbska</i>	227
Epidemiologia	228
Etiologia	229
Obraz kliniczny	229
Terapia	230
Rola żywienia	230
Rola probiotykoterapii	235
Żywienie w okresie zaostrzeń	235
Żywienie w okresie remisji	235
8.5. Bakteryjny przerost jelita cienkiego – <i>Joanna Myszkowska-Ryciak,</i> <i>Danuta Gajewska</i>	238
Epidemiologia i czynniki ryzyka	239
Objawy i diagnostyka	239
Leczenie farmakologiczne	240
Dietoterapia	241
Probiotyki	242
Podsumowanie	243
8.6. Zaparcie – <i>Danuta Gajewska, Dariusz Włodarek,</i> <i>Joanna Myszkowska-Ryciak</i>	245
Definicja zaparcia	245
Postacie zaparcia	246
Postępowanie terapeutyczne	248
Leczenie dietetyczne	249
8.7. Przewlekłe zapalenie trzustki – <i>Dariusz Włodarek,</i> <i>Joanna Myszkowska-Ryciak</i>	254
9. Postępowanie dietetyczne w chorobach wątroby – <i>Danuta Gajewska,</i> <i>Dariusz Włodarek</i>	263
9.1. Funkcje wątroby	263
9.2. Żywienie w przewlekłych chorobach wątroby	264
Energia	265
Białko	266
Tłuszcze	267
Węglowodany	267
Błonnik	268
Witaminy i składniki mineralne	268
9.3. Postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach wątroby i powikłaniach – zalecenia szczegółowe	269
Ostre wirusowe zapalenie wątroby	269
Alkoholowa choroba wątroby	270
Marskość wątroby	271
Wodobrzusze	274
Niedożywienie	275

10. Nieprawidłowe reakcje na pokarm – Ewa Lange	279
10.1. Alergie pokarmowe	280
Definicja i objawy alergii pokarmowej	280
Alergeny pokarmowe	283
Leczenie dietetyczne alergii pokarmowych	288
10.2. Niealergiczne nieprawidłowe reakcje na pokarm	290
Nietolerancje pokarmowe	290
Celiakia	294
Nieceliakalna, niealergiczna, nieprawidłowa reakcja na zboża glutenowe	312
10.3. Dietozależne rzadkie choroby metaboliczne	314
Fenyloketonuria	314
Homocystynuria	319
11. Dietoterapia i dietoprofilaktyka otyłości – Ewa Lange, Dariusz Włodarek	327
11.1. Definicja i klasyfikacja otyłości	327
Ocena zawartości tkanki tłuszczowej w ciele	329
Prawidłowa i należna masa ciała	331
Otyłość metaboliczna	331
11.2. Epidemiologia otyłości	332
11.3. Etiologia otyłości	334
Czynniki genetyczne warunkujące powstawanie otyłości	334
Czynniki biologiczne i farmakologiczne warunkujące powstawanie otyłości	335
Czynniki środowiskowe warunkujące powstawanie otyłości	336
11.4. Znaczenie bilansu energetycznego i mechanizmów regulacji spożycia pożywienia w otyłości i redukcji masy ciała	337
11.5. Rezerwy energii w organizmie	340
11.6. Skutki zdrowotne otyłości	342
11.7. Cele leczenia otyłości	343
11.8. Metody leczenia otyłości	346
11.9. Dietoterapia otyłości	350
Diety niskoenergetyczne	351
Znaczenie makroskładników w diecie niskoenergetycznej	353
Dobór produktów i potraw w diecie redukującej masę ciała	355
Diety bardzo niskoenergetyczne	358
Diety niekonwencjonalne i o różnym udziale makroskładników	360
11.10. Aktywność fizyczna jako element wspomaganie redukcji masy ciała	362
11.11. Inne metody leczenia otyłości	363

12. Postępowanie dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym –	
<i>Lucyna Kozłowska, Danuta Gajewska</i>	371
12.1. Definicja i klasyfikacja nadciśnienia tętniczego	371
12.2. Epidemiologia nadciśnienia tętniczego	373
12.3. Leczenie nadciśnienia tętniczego	374
Terapia dietetyczna	376
Diety rekomendowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego	382
13. Dietoprofilaktyka i dietoterapia chorób układu	
sercowo-naczyniowego – Anna Harton	387
13.1. Miażdżycy i choroby powstające na jej podłożu – klasyfikacja chorób	
układu sercowo-naczyniowego	387
13.2. Epidemiologia chorób układu sercowo-naczyniowego	389
13.3. Cele terapeutyczne w chorobach układu sercowo-naczyniowego	390
Cele terapii chorób układu sercowo-naczyniowego	
a wiek pacjentów	390
Cele terapii chorób układu sercowo-naczyniowego	
a choroby towarzyszące	391
13.4. Czynniki ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego	
a szacowanie ryzyka	394
Charakterystyka czynników ryzyka rozwoju chorób układu	
sercowo-naczyniowego	395
Szacowanie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych	397
Wybrane czynniki psychospołeczne i socjoekonomiczne	398
13.5. Zasadność stosowania diety w profilaktyce chorób	
sercowo-naczyniowych – dieta o zmodyfikowanej zawartości	
kwasów tłuszczowych	398
Dieta o zmodyfikowanej zawartości kwasów tłuszczowych	399
13.6. Znaczenie innych niż kwasy tłuszczowe składników diety	
w dietoprofilaktyce i dietoterapii chorób układu	
sercowo-naczyniowego	401
Sód, potas i pozostałe składniki mineralne	402
Witaminy	402
Błonnik pokarmowy	403
Warzywa i owoce	403
Orzechy i suche rośliny strączkowe	403
Mięso i ryby	404
Napoje alkoholowe i kawa	404
Napoje słodzone	405
13.7. Żywność funkcjonalna	406
13.8. Dieta śródziemnomorska	406

14. Postępowanie dietetyczne w cukrzycy – Dariusz Włodarek, Lucyna Kozłowska, Joanna Myszkowska-Ryciak	411
14.1. Definicja i podział cukrzycy	411
14.2. Epidemiologia i etiologia cukrzycy	413
14.3. Skutki zdrowotne cukrzycy	414
14.4. Leczenie cukrzycy	414
Podstawowe zasady terapii dietetycznej w cukrzycy	415
Zalecenia dotyczące leczenia dietetycznego cukrzycy ciężarnych	421
Zalecenia dotyczące leczenia dietetycznego cukrzycy osób starszych	422
Zastosowanie wymienników w dietoterapii cukrzycy	423
15. Postępowanie dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek – Lucyna Kozłowska	427
15.1. Klasyfikacja i etiologia przewlekłej choroby nerek	427
15.2. Zalecenia dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek w okresie leczenia zachowawczego – wartość energetyczna diety i makroskładniki	431
15.3. Zalecenia dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek w okresie leczenia zachowawczego – składniki mineralne i witaminy	437
15.4. System wymienników stosowany w dietoterapii przewlekłej choroby nerek	442
15.5. Przewlekła choroba nerek – okres leczenia nerkozastępczego (dializoterapia)	456
15.6. Postępowanie dietetyczne u osób po przeszczepieniu nerki	471
16. Kamica układu moczowego – Lucyna Kozłowska	481
16.1. Epidemiologia i etiologia kamicy układu moczowego	481
16.2. Rodzaje kamicy układu moczowego i jej etiologia	482
16.3. Zalecenia dietetyczne specyficzne dla określonego rodzaju kamicy układu moczowego	484
Złogi z jednowodnego szczawianu wapnia przytwierdzone do brodawek nerkowych – COMp	484
Złogi z jednowodnego szczawianu wapnia nieprzytwierdzone do brodawek nerkowych – COMu	486
Złogi z dwuwodnego szczawianu wapnia – COD	486
Złogi z mieszanki dwuwodnych szczawianów wapnia i hydroksyapatytów – COD/HAP	487
Złogi z bruszytu – BRU	488
Złogi ze struwitu (fosforan magnezowo-amonowy) – STR	488
Złogi z kwasu moczowego – UA	489
Złogi z mieszanki szczawianów wapnia i kwasu moczowego – CO/UA	490
Złogi z cystyny	490

16.4. Rozpoznanie rodzaju kamicy układu moczowego i przyczyn jej powstawania	492
16.5. Rola składników pokarmowych w terapii kamicy układu moczowego	493
17. Terapia dietetyczna hiperurykემii i dny moczanowej – <i>Lucyna Kozłowska</i>	499
17.1. Kryteria rozpoznania i epidemiologia dny moczanowej	499
17.2. Etiologia dny moczanowej i hiperurykემii	503
17.3. Czynniki dietetyczne jako elementy ryzyka hiperurykემii i dny moczanowej	506
Związki purynowe	506
Alkohol	509
Cukier i słodycze	510
17.4. Podsumowanie zaleceń dietetycznych w hiperurykემii i dnie moczanowej	512
18. Leczenie żywieniowe – Aleksandra Kołota	515
18.1. Niedożywienie jako element oceny stanu zdrowia	516
Przyczyny niedożywienia	517
Definicje niedożywienia i niedożywienie szpitalne	518
Patofizjologia niedożywienia	522
Kryteria diagnozowania niedożywienia	523
18.2. Żywnienie dojelitowe	534
Charakterystyka żywienia dojelitowego	534
Charakterystyka i klasyfikacja diet przemysłowych stosowanych w żywieniu dojelitowym	535
18.3. Podstawowe zagadnienia żywienia pozajelitowego	539
19. Modyfikacje diety w niedokrwistości – Dariusz Włodarek	545
19.1. Charakterystyka niedokrwistości	545
19.2. Niedokrwistość z niedoboru żelaza	548
19.3. Niedokrwistość megaloblastyczna	551
Niedokrwistość z niedoboru witaminy B ₁₂	551
Niedokrwistość z niedoboru kwasu foliowego	553
20. Dietoprofilaktyka osteoporozy – Dominika Głąbska	557
20.1. Metabolizm układu kostnego	557
20.2. Epidemiologia	559
20.3. Etiologia	560
20.4. Obraz kliniczny	560
20.5. Terapia	561
20.6. Wpływ czynników żywieniowych na równowagę układu kostnego	562

21. Zaburzenia odżywiania – Joanna Myszkowska-Ryciak,	
<i>Dariusz Włodarek</i>	565
21.1. Klasyfikacja zaburzeń odżywiania	565
21.2. Objawy kliniczne zaburzeń odżywiania	570
21.3. Modyfikacje dietetyczne w wybranych zaburzeniach odżywiania	571
Postępowanie dietetyczne w anoreksji psychicznej	572
Postępowanie dietetyczne w bulimii psychicznej	576
Postępowanie dietetyczne w zespole napadowego objadania się	577
Skorowidz	581