

DIETETYKA

żywność, żywienie w prewencji i leczeniu

redaktor naukowy: prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz



*Niech żywność będzie lekarstwem
a lekarstwo – żywnością.*
Hipokrates
(ok. 460 – 377 p.n.e.)

Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu

pod redakcją
prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarośza

Konferencje naukowe – lekarzy, żywnościowców, dietetyków i epidemiologów – z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Redaktor naczelny prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz jest dyrektorem tej placówki, klinicystą gastroenterologiem, żywnościowcem. Pełni funkcję przedstawiciela Polski zarówno we współpracy ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) w zakresie żywienia, jak i w ramach prac Grupy Roboczej Wysokiego Szczebla ds. żywienia i aktywności fizycznej (HLG) Komisji Europejskiej. Jest także konsultantem Europejskiej Karty Walki z Otyłością. Wszelkie uwagi, pytania i spostrzeżenia dotyczące informacji zawartych w książce proszę kierować pod adresem: redakcja@rizz.waw.pl.

Spis treści

DIETETYKA OGÓLNA

1. Rola dietetyka w prewencji i leczeniu chorób. Kompetencje i umiejętności dietetyka w Europie <i>M. Jarosz, L. Pachocka</i>	11
2. Światowe, europejskie i rządowe strategie poprawy zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną <i>M. Jarosz</i>	25
3. Normy żywienia. Tabele zbiorcze <i>M. Jarosz, Ewa Rychlik</i>	35
4. Bazy danych oraz tabele składu i wartości odżywczej żywności <i>H. Kunachowicz, B. Przygoda</i>	63
5. Składniki pokarmowe	71
5.1. Składniki pokarmowe i ich fizjologiczne znaczenie <i>G. Nowicka</i>	71
5.2. Płyty <i>M. Jarosz, E. Rychlik</i>	80
6. Zasady prawidłowego żywienia	85
6.1. Ciąża <i>D. Szostak-Węgierek</i>	85
6.2. Dzieci i młodzież <i>J. Charzewska, E. Rychlik, K. Wolnicka, B. Wajszczyk</i>	93
6.3. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej <i>M. Jarosz</i>	104
6.4. Populacja osób w starszym wieku <i>M. Jarosz, E. Rychlik, I. Sajór</i>	110
6.5. Żywienie osób o zwiększonej aktywności fizycznej <i>J. Charzewska, E. Rychlik, K. Wolnicka</i>	120
6.6. Dieta wegetariańska <i>I. Traczyk, M. Jarosz</i>	126
6.7. Żywienie kobiet i mężczyzn w okresie prokreacyjnym <i>R. Wierzejska, M. Jarosz, M. Siuba-Strzeleńska</i>	133
7. Ocena stanu odżywienia <i>J. Charzewska, E. Chabros, L. Pachocka</i>	137
8. Ocena sposobu żywienia <i>J. Charzewska, B. Wajszczyk</i>	149
9. Programy komputerowe do planowania i bieżącej oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia chorych <i>J. Charzewska, B. Wajszczyk, Z. Chwojnowska</i>	157
10. Metody zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia <i>A. Jarosz</i>	163
11. Bilans energetyczny <i>L. Pachocka</i>	171
12. Nomenklatura diet <i>L. Pachocka</i>	177

LECZENIE DIETETYCZNE CHOROÓB

13. Choroby górnego odcinka przewodu pokarmowego.....	187
13.1. Choroby zębów <i>S. Gugala-Mirosz, M. Siuba-Strzełińska</i>	187
13.2. Choroby jamy ustnej i gardła <i>M. Siuba-Strzełińska, S. Gugala-Mirosz</i>	198
13.3. Choroba refluksowa żołądkowo-przełykowa <i>M. Jarosz, A. Taraszewska</i>	200
13.4. Choroba wrzodowa <i>M. Jarosz</i>	207
14. Choroby jelit.....	211
14.1. Zespół jelita nadwrażliwego <i>M. Jarosz, W. Respondek, I. Traczyk</i>	211
14.2. Zaparcia stolca <i>M. Jarosz</i>	218
14.3. Gazy jelitowe <i>M. Jarosz</i>	224
14.4. Choroba trzewna <i>M. Jarosz, A. Wojtasik, R. Wierzejska, A. Taraszewska,</i> <i>K. Wolnicka, E. Rychlik</i>	231
14.5. Alergie pokarmowe <i>M. Jarosz, I. Traczyk, W. Respondek</i>	243
14.6. Biegunka ostra i przewlekła <i>J. Dziemiszewski</i>	252
14.7. Wrzodzące zapalenie jelita grubego <i>M. Jarosz, M. Koźuch</i>	265
14.8. Choroba Leśniowskiego-Crohna <i>M. Jarosz, M. Koźuch</i>	268
15. Choroby wątroby i dróg żółciowych.....	273
15.1. Kamica żółciowa <i>E. Godziemba-Maliszewska</i>	273
15.2. Żywnienie w stanach zapalnych wątroby <i>K. Pol, M. Jarosz</i>	281
15.3. Marskość wątroby <i>E. Kasinika, M. Jarosz</i>	288
16. Choroby trzustki.....	295
16.1. Ostre zapalenie trzustki <i>J. Dziemiszewski</i>	295
16.2. Chory po przebyciu ostrego zapalenia trzustki <i>M. Jarosz</i>	301
16.3. Przewlekłe zapalenie trzustki <i>M. Jarosz</i>	303
16.4. Mukowiscydoza <i>J. Dziemiszewski</i>	309
17. Choroby nerek.....	313
17.1. Kamica nerkowa <i>L. Pachocka</i>	313
17.2. Przewlekła niewydolność nerek <i>L. Pachocka</i>	316
18. Choroby układu krążenia.....	323
18.1. Choroba niedokrwienne serca <i>W.B. Szostak</i>	323
18.2. Nadciśnienie tętnicze <i>M. Jarosz, W. Respondek</i>	332
18.3. Przewlekła niewydolność serca <i>D. Szostak-Węgierek, W.B. Szostak</i>	340
19. Choroby metaboliczne.....	343
19.1. Zaburzenia lipidowe <i>B. Cybulska, L. Klosiewicz-Latoszek, A. Cichocka</i>	343
19.2. Otyłość <i>M. Białkowska</i>	356
19.3. Cukrzyca <i>L. Klosiewicz-Latoszek</i>	362
19.4. Porfiria <i>A. Grodowska</i>	374
19.5. Zespół metaboliczny <i>W. Respondek, A. Grodowska</i>	378
19.6. Dna moczanowa <i>L. Pachocka</i>	383
19.7. Niedokrwistość <i>J. Ciok</i>	389
20. Choroby układu kostno-stawowego.....	397
20.1. Osteoporoza <i>J. Charzewska, Z. Chwojnowska</i>	397
20.2. Reumatoidalne zapalenie stawów <i>S. Gugala-Mirosz, M. Siuba-Strzełińska</i>	405
20.3. Choroba zwyrodnieniowa stawów <i>I. Sajór, M. Jarosz</i>	415

21. Nowotwory złośliwe	423
21.1. Prewencja w nowotworach złośliwych <i>M. Jarosz, I. Sajór</i>	423
21.2. Rola żywienia w leczeniu nowotworów złośliwych <i>M. Jarosz, I. Sajór</i>	437
21.3. Wyniszczenie nowotworowe <i>M. Jarosz, I. Sajór</i>	447
22. Choroby oczu	455
22.1. Zwrodnienie plamki żółtej związane z wiciem <i>W.B. Szostak, D. Szostak-Węgierek</i>	455
22.2. Zaćma <i>M. Stronawska-Woźniak, A. Cichocka</i>	460
22.3. Jaskra <i>M. Stronawska-Woźniak, A. Cichocka</i>	470
23. Choroby skóry	477
23.1. Trądzik pospolity <i>L. Hołubiuk</i>	477
23.2. Trądzik różowaty <i>J. Ciok</i>	479
23.3. Łuszczyca <i>L. Hołubiuk</i>	480
23.3. Pokrzywka <i>Lukasz Hołubiuk</i>	483
24. Żywnie dojelitowe i pozajelitowe	485
24.1. Żywnie pozajelitowe <i>J. Dzieniszewski</i>	485
24.2. Żywnie dojelitowe <i>K. Pol</i>	492
24.3. Żywnie przez stonię <i>M. Jarosz</i>	498
25. Choroby endokrynologiczne	505
25.1. Nadczynność tarczycy <i>D. Wolańska</i>	505
25.2. Niedoczynność tarczycy <i>H. Stolińska</i>	508
26. Choroby neurodegeneracyjne	511
26.1. Demencja <i>M. Jarosz, M. Brajbisz</i>	511
26.2. Zaburzenia ze Spektrum Autyzmu <i>M. Brajbisz, M. Jarosz</i>	508
26.3. Choroba Parkinsona <i>I. Sajór</i>	526

ŻYWNÓŚĆ

27. Prawo żywnościowe <i>K. Stoś, R. Wierzejka, M. Jarosz</i>	533
28. Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego <i>K. Stoś, I. Ziółkowska</i>	541
29. Produkty wzbogacane <i>H. Kunachowicz, B. Ratkowska, A. Wojtasik</i>	555
30. Suplementy diety – korzyści i zagrożenia <i>M. Jarosz, K. Stoś</i>	565
31. Substancje dodatkowe w żywności – aspekty zdrowotne <i>A. Walkiewicz, I. Traczyk</i>	571
32. Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne <i>K. Stoś, A. Głowala</i>	575
33. Spersonalizowane żywienie <i>M. Jarosz, A. Surwillo</i>	587

INTERAKCJE POMIĘDZY ŻYWNOCIĄ A LEKAMI I SUPLEMENTAMI DIETY

34. Leki a żywność <i>M. Jarosz, K. Wolnicka</i>	595
35. Suplementy diety a leki <i>M. Jarosz, K. Wolnicka</i>	615