

SPIS TREŚCI

1. PODSTAWY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA Z ELEMENTAMI

BIOCHEMII 13

1.1. Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce	
-..... Anna Rudnicka	13
1.2. Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie	
-..... Helena Ciborowska	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	
-..... Helena Ciborowska	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 odżywczych	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 tłuszczów	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 tłuszczów w organizmie człowieka	
»»»	
1.3.3.7..... Trawienie i wchłanianie tłuszczów	86
1.3.3.8..... Metabolizm tłuszczów	88
1.3.3.9..... Tłuszcze pożywienia	89
1.3.3.10..... Zapotrzebowanie na tłuszcze	92
1.3.4..... Białka	"
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 przemiana białek w organizmie	

człowieka.....	107	
1.3.4.6.....	Trawienie i przyswajanie białek	1°8
1.3.4.7.....	Metabolizm białek	H0
1.3.4.8.....	Biosynteza białek	"3
1.3.4.9.....	Źródła białek	H6
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 tłuszczach	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 - Anna Rudnicka	
.....		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 Żywnościowej	181
1.4.5.	Produkty zamienne	182
1.5.	Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności Anna Rudnicka..	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 Helena Ciborowska	202
1.6.1. Probiotyki i prebiotyki	205
1.6.2. Synbiotyki	207
1.7. Żywność genetycznie modyfikowana - Helena Ciborowska	208
1.8. Nutrigenomika - żywienie a genom człowieka - Helena Ciborowska	212
1.9. Bezpieczeństwo i higiena żywności w świetle ustawodawstwa Helena Ciborowska	214
1.10. Edukacja żywieniowa - Anna Rudnicka	218
2. KLASYFIKACJA I CHARAKTERYSTYKA DIET	
Helena Ciborowska	223
2.1. Podstawy klasyfikacji diet	223
2.2. Dieta podstawowa	226
2.3. Dieta bogatoresztkowa	239
2.4. Dieta łatwo strawna	244
2.5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	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 wzmocniona	269
2.7.4. Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę	273
2.7.5. Dieta kleikowa	278
2.8. Dieta ubogoenergetyczna	280
2.9. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	290
2.10. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	299
2.11. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
- Anna Rudnicka	305
2.12. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa	326
2.13. Praktyczne wdrażanie klasyfikacji diet zalecanej przez Instytut Żywności i Żywienia - Helena Ciborowska. Anna Rudnicka	333
3. ŻYWIENIE W WYBRANYCH CHOROBYCH	335
3.1. Żywienie dietetyczne w chorobach układu pokarmowego	
- Helena Ciborowska	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 niezycie 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 miększu wątroby	357
żywienie w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii	359
żywienie w okresie niewyrównania i niewydolności wątroby - encefalopatia wątrobowa	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 Helena Ciborowska	370
3.3. Leczenie żywieniowe - Helena Ciborowska	374
3.4. żywienie dietetyczne w chorobach układu moczowego - Helena Ciborowska	379
3.4.1. żywienie w zapaleniu kłębuszków nerkowych	380
Ostre kłębuszkowe zapalenie nerek	380
żywienie w przewlekłym kłębuszkowym 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-niagnezowo-amonowa	424
Kamica cystynowa..	424
Kamica ksantynowa.	424
3.5. żywienie dietetyczne w chorobach metabolicznych - Helena Ciborowska	425
3.5.1. żywienie w cukrzycy dorosłych - Anna Rudnicka	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 - Anna Rudnicka .	458
3.6.1.....	żywienie w chorobach z wydolnością i niewydolnością układu krążenia	458
10		
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 Helena Ciborowska	466
3.7.	żywienie w wybranych chorobach neurologicznych Helena Ciborowska	469
3.7.1.....	żywienie po udarze mózgu	469
3.7.2.....	Choroba Parkinsona	474
3.8.	żywienie w chorobach nowotworowych u dorosłych -..... Helena Ciborowska	478
3.9.	żywienie w zakażeniach i zatruciach pokarmowych -..... Helena Ciborowska	483
3.9.1.....	Zakażenie pałeczką Salmonella	484
3.9.2.....	Zatrucie enterotoksyną gronkowcową	486
3.9.3.....	Zatrucie jadem kiełbasianym - toksyną botulinową.....	487
3.9.4.	Zalecenia żywieniowe w zakażeniach i zatruciach pokarmowych . . .	487
4.	ŻYWIENIE DZIECI ZDROWYCH I CHORYCH	
-.....	Helena Ciborowska	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 wewnątrzmaciczną	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 mleko zastępcze 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 tężycze	600
4.17..... żywienie w cukrzycy wieku rozwojowego - Anna Rudnicka.....	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 wszczepienna	618
Wirusowe zapalenie wątroby typu C	619
11	
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
PIŚMIENNICTWO.....	659
SKOROWIDZ.....	661