

## SPIS TREŚCI

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. WSTĘP.....</b>                                                                          | <b>7</b>   |
| 1.1. Wpływ stylu życia na stan odżywienia ludzi starszych – aktualny stan wiedzy.....         | 8          |
| 1.2. Starzenie się organizmu człowieka – wybrane zagadnienia.....                             | 15         |
| 1.2.1. Układ sercowo-naczyniowy .....                                                         | 16         |
| 1.2.2. Układ kostno-stawowo-mięśniowy .....                                                   | 18         |
| 1.2.3. Układ oddechowy .....                                                                  | 19         |
| 1.2.4. Układ pokarmowy .....                                                                  | 20         |
| 1.2.5. Zmiany w składzie ciała i ich konsekwencje.....                                        | 22         |
| 1.3. Zalecenia racjonalnego żywienia dla ludzi starszych .....                                | 27         |
| 1.4. Sytuacja demograficzno-zdrowotna dotycząca osób starszych w Polsce i w Europie .....     | 30         |
| <b>2. HIPOTEZY BADAWCZE I CEL PRACY .....</b>                                                 | <b>39</b>  |
| <b>3. MATERIAŁ I ZASTOSOWANE METODY .....</b>                                                 | <b>41</b>  |
| 3.1. Metody oceny stanu odżywienia.....                                                       | 41         |
| 3.1.1. Minimalna Ocena Stanu Odżywienia – MNA.....                                            | 43         |
| 3.1.2. Pomiary antropometryczne.....                                                          | 43         |
| 3.1.3. Wskaźniki biochemiczne krwi.....                                                       | 45         |
| 3.1.4. Dane socjodemograficzne i wiedza żywieniowa .....                                      | 47         |
| 3.1.5. Sposób żywienia .....                                                                  | 48         |
| 3.1.5.1. Walidacja metody badań żywieniowych: historii żywienia i wywiadu 24-godzinnego ..... | 50         |
| <b>4. ANALIZA STATYSTYCZNA WYNIKÓW .....</b>                                                  | <b>59</b>  |
| 4.1. Stan odżywienia.....                                                                     | 59         |
| 4.2. Analiza skupień.....                                                                     | 60         |
| <b>5. WYNIKI I ICH OMÓWIENIE.....</b>                                                         | <b>64</b>  |
| <b>6. DYSKUSJA .....</b>                                                                      | <b>134</b> |
| <b>7. PODSUMOWANIE WYNIKÓW.....</b>                                                           | <b>143</b> |
| <b>8. WNIOSKI .....</b>                                                                       | <b>145</b> |
| <b>9. PIŚMIENNICTWO.....</b>                                                                  | <b>146</b> |