

Spis treści

Wprowadzenie.....	9
-------------------	---

Część I Zrozumieć starość **13**

1. Czym jest starzenie się organizmu.....	15
2. Kiedy zaczyna się starość.....	18
3. Starzenie się społeczeństwa.....	20
4. Postrzeganie starości.....	22
4.1. Starość w subiektywnej ocenie osób po 60. roku życia.....	22
4.2. Osoby starsze w percepcji ludzi młodych.....	25
5. Teorie starzenia się.....	29
5.1. Teoria zegarowa.....	29
5.2. Teoria błędów Orgela.....	30
5.3. Teoria wiązań krzyżowych.....	30
5.4. Teoria immunologiczna.....	31
5.5. Teoria wolnych rodników.....	32
6. Co zmienia proces starzenia?.....	33
6.1. Układ pokarmowy.....	35
6.2. Układ oddechowy.....	36
6.3. Układ sercowo-naczyniowy.....	36
6.4. Układ moczowy.....	37
6.5. Układ odpornościowy.....	37
6.6. Układ ruchu.....	37
6.7. Układ nerwowy.....	38
6.8. Układ hormonalny.....	38
6.9. Narządy wzroku i słuchu.....	38
6.10. Skóra.....	39
6.11. Nowotwory.....	40
7. Wybrane problemy zdrowotne seniorów.....	41
7.1. Wielkie zespoły geriatryczne.....	41
7.2. Syndrom słałości.....	43

Część II Dieta seniora **45**

8. Znaczenie pożywienia w podeszłym wieku.....	47
8.1. Psychologiczne znaczenie żywności.....	47
8.2. Biologiczne znaczenie pożywienia.....	49
9. Co wpływa na sposób odżywiania ludzi starszych?.....	52

10.	Zwyczajne żywieniowe osób starszych.....	55
11.	Stan odżywienia.....	58
11.1.	Co wpływa na stan odżywienia osób starszych?.....	58
11.2.	Pomiary antropometryczne	60
11.3.	Wskaźnik WHR.....	64
11.4.	Badanie składu ciała.....	65
11.5.	Badania biochemiczne	66
11.6.	Kwestionariusze oceny stanu odżywienia	67
12.	Niedożywienie.....	69
12.1.	Typy niedożywienia.....	70
12.2.	Jak rozpoznać niedożywienie?.....	72
12.3.	Test na ryzyko niedożywienia	73
12.4.	Lista kontrolna	75
12.5.	Konsekwencje niedożywienia.....	78
12.6.	Postępowanie dietetyczne u chorych niedożywionych	80
12.7.	Zespół ponownego odżywienia	84
12.8.	Zaburzenia łaknienia – metody na poprawę apetytu	85
13.	Bilans energetyczny w podeszłym wieku.....	88
13.1.	Podstawowa przemiana materii	89
13.2.	Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	91
13.3.	Rozkład energii na posiłki	95
14.	Składniki odżywcze w diecie seniora	96
14.1.	Białka	96
14.2.	Tłuszcz	98
14.3.	Węglowodany.....	100
14.4.	Błonnik pokarmowy	101
14.5.	Witaminy.....	104
14.6.	Składniki mineralne.....	110
14.7.	Flawonoidy, karotenoidy, fitosterole.....	114
15.	Ogólne zasady żywienia osób po 60. roku życia.....	116
15.1.	Dziesięć najważniejszych zasad zdrowego odżywiania osób starszych.....	117
15.2.	Zasada 5U.....	119
15.3.	Piramida żywieniowa dla osób starszych	120
16.	Przegląd grup produktów spożywczych.....	121
16.1.	Produkty zbożowe.....	121
16.2.	Warzywa i owoce.....	122
16.3.	Mleko i produkty mleczne.....	123
16.4.	Mięso, ryby, jaja.....	126
16.5.	Tłuszcze jadalne.....	129
17.	Woda	130
17.1.	Rola wody w starzejącym się organizmie	130
17.2.	Skutki odwodnienia organizmu.....	132
17.3.	Zapotrzebowanie na wodę.....	133

18.	Higiena i bezpieczeństwo żywności.....	136
18.1.	Podstawowe zasady przechowywania żywności.....	137
18.2.	Rozkład produktów w lodówce	141
19.	Jadłospis seniora	143
19.1.	Śniadanie.....	143
19.2.	Drugie śniadanie	144
19.3.	Obiad.....	145
19.4.	Podwieczorek.....	146
19.5.	Kolacja	146
19.6.	Przykładowe jadłospisy	147
20.	Jak zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe	162
20.1.	Ocena sposobu żywienia	163
20.2.	Edukacja żywieniowa osób starszych.....	167
21.	Żywność funkcjonalna	169
21.1.	Probiotyki	172
21.2.	Prebiotyki	174
22.	Suplementacja diety seniora	175
23.	Interakcje leków z żywnością	179
23.1.	Wchłanianie.....	180
23.2.	Metabolizm.....	181
23.3.	Interakcje leków z alkoholem	182
24.	Charakterystyka wybranych diet.....	184
24.1.	Dieta podstawowa.....	184
24.2.	Dieta łatwo strawna	185
24.3.	Diety o zmienionej konsystencji.....	194

Część III Żywnienie w różnych jednostkach chorobowych 205

25.	Choroby przewodu pokarmowego	207
25.1.	Jama ustna i przełyk.....	207
25.2.	Choroba refluksowa	215
25.3.	Ostry i przewlekły nieżyt żołądka	219
25.4.	Choroba wrzodowa.....	222
25.5.	Nieżyt jelit.....	225
25.6.	Zaparcia nawykowe.....	231
25.7.	Wzdęcia.....	238
25.8.	Zespół jelita drażliwego	240
25.9.	Nieswoiste choroby zapalne jelit.....	243
26.	Choroby wątroby	248
27.	Choroby dróg żółciowych.....	253
27.1.	Zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych	253
27.2.	Kamica żółciowa.....	255

28.	Choroby zapalne trzustki	258
28.1.	Ostre zapalenie trzustki.....	258
28.2.	Przewlekłe zapalenie trzustki.....	260
29.	Choroby metaboliczne	263
29.1.	Cukrzyca i insulinooporność.....	263
29.2.	Dna moczanowa	272
29.3.	Otyłość osób starszych	274
30.	Choroby serca i naczyń	285
30.1.	Miażdżyca i choroba niedokrwienna serca	285
30.2.	Nadciśnienie tętnicze	293
31.	Udar mózgu.....	298
32.	Choroby nerek i dróg moczowych	301
32.1.	Kłębuszkowe zapalenie nerek	302
32.2.	Przewlekła choroba nerek.....	304
32.3.	Kamice układu moczowego	312
32.4.	Nietrzymanie moczu	315
33.	Choroby układu ruchu	321
33.1.	Osteoporoza	321
33.2.	Sarkopenia	324
34.	Aktywność fizyczna w podeszłym wieku.....	331
34.1.	Znaczenie aktywności ruchowej osób starszych.....	331
34.2.	Cechy treningu zdrowotnego.....	333
34.3.	Programy rekreacji ruchowej dla seniorów	336
35.	Choroby nowotworowe	341
35.1.	Żywnościowe czynniki ryzyka nowotworów	341
35.2.	Leczenie onkologiczne w podeszłym wieku	343
35.3.	Postępowanie żywieniowe w czasie leczenia onkologicznego..	346
36.	Choroby neurodegeneracyjne.....	350
36.1.	Choroba Parkinsona.....	350
36.2.	Choroba Alzheimera.....	356
36.3.	Demencja.....	357
37.	Żywność w okresie okołoperacyjnym	367
37.1.	Żywność przed planowanym zabiegiem.....	368
37.2.	Żywność po zabiegach chirurgicznych	370
38.	Żywność osób ze stomią	372
	Piśmiennictwo	378
	Skorowidz	389