

Spis treści

Część 1

Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu dietetyki	1
1. Składniki pokarmowe – Dominika Głąbska	3
Makroskładniki	3
Składniki mineralne	14
Witaminy	28
2. Normy żywienia – Dominika Głąbska	44
Rodzaje norm żywienia	45
Wykorzystanie norm żywienia do oceny spożycia i planowania żywienia	48
Obowiązujące w Polsce normy żywienia	49
3. Rodzaje diet – Dominika Głąbska	56
Nomenklatura diet stosowanych w dietoterapii	57
Charakterystyka i zastosowanie typowych diet	59
4. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia	
– <i>Angelika Kargulewicz</i>	67
Ocena sposobu żywienia	68
Ocena stanu odżywienia	75
5. Edukacja żywieniowa – Agata Juruć	83
Wprowadzenie	83
Z jakiego powodu edukacja żywieniowa jest potrzebna?	84
Edukacja zdrowotna i żywieniowa – definicja	87
Planowanie procesu edukacji żywieniowej	91
Cykl nauki Kolba i jego zastosowanie w edukacji żywieniowej	97
Najczęstsze bariery w efektywnej edukacji żywieniowej	99
Podsumowanie procesu edukacji indywidualnej	101
Podsumowanie	101
6. Poradnictwo dietetyczne – Ewa Lange	103
Poradnictwo dietetyczne i jego rola w zmianie zachowań żywieniowych	103
7. Dietoprofilaktyka i dietoterapia – Dariusz Włodarek	122
Zasady żywienia osób zdrowych oraz prewencja chorób cywilizacyjnych	123
Dietoterapia wybranych stanów chorobowych	129

8. Wprowadzenie do prawa żywnościowego – Anna Rej-Kietla	147
Unijne prawo żywnościowe	150
Ewolucja i rozwój prawa żywnościowego w Polsce	154
Zakres przedmiotowy prawa żywnościowego	156

Część 2

Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu psychologii. . . 163

9. Style jedzenia i ich charakterystyka – Bianka Lewandowska	165
Normalne style jedzenia	166
Problemowe style jedzenia	170
Optymalne style jedzenia	175
10. Emocje i ich regulacja a jedzenie: wzajemne współzależności	
– Anna Brytek-Matera	181
Procesualny model regulacji emocji	182
Poznawcza regulacja emocji	184
Relacja między stresem a zachowaniami żywieniowymi	186
Związek emocji z jedzeniem	188
Koncepcja jedzenia emocjonalnego	191
11. Psychologia odchudzania – Agata Juruć	196
Proces odchudzania – wstęp do problematyki zjawiska	196
Efektywność odchudzania	198
Zmiany emocjonalne wynikające z restrykcji żywieniowych	198
Motywacja i jej rola w procesie odchudzania	202
Etapy interwencji w redukcji masy ciała	207
Podsumowanie	212
12. Niezdrowe nawyki żywieniowe i ich zmiana – Monika Bąk-Sosnowska	214
Pojęcie nawyku żywieniowego i mechanizm jego działania	214
Wyznaczniki niezdrowych nawyków żywieniowych	216
Uwarunkowania niezdrowych zachowań żywieniowych	217
Zmiana jako proces	220
Psychologiczne determinanty motywacji do zmiany	222
Samokontrola a samoregulacja	225
Podsumowanie	226
13. Jak skutecznie zachęcać klientów/pacjentów do zmiany?	
Zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce	
– Małgorzata Adamczyk-Zientara	228
Czym jest motywacja do zmiany?	228
Czym jest dialog motywujący?	229

Jak stosować dialog motywujący w praktyce psychodietetyka?	237
Jak skuteczny jest dialog motywujący w psychodietetyce? Przegląd badań naukowych	240
Jak uczyć się dialogu motywującego?	241
Podsumowanie	242
14. Podstawy pomocy psychologicznej – Sylwia Kluczyńska	244
Pomoc psychologiczna i jej formy	244
Czynniki sprzyjające skutecznemu pomaganiu	246
Komunikacja w procesie pomocy	248
Budowanie relacji i ustalanie celów pomocy	251
Opór w procesie pomocy	253
Etyczne aspekty pomocy psychologicznej	254
Psychologiczne koszty pomagania	255
15. Poradnictwo psychologiczne – Jan Czesław Czabała, Agnieszka Czachor.	259
Wprowadzenie	259
Definicja i cele poradnictwa	260
Charakterystyka kryzysów rozwojowych	261
Problemy dietetyczne jako jeden z objawów kryzysu rozwojowego	262
Rodzaje zmian potrzebne do poradzenia sobie z objawami kryzysu rozwojowego.	264
Sposoby osiągania tych zmian – proces poradnictwa psychologicznego	265
Część 3	
Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu nutrigenetyki, nauk o lekach i o zdrowiu	277
16. Wprowadzenie do nutrigenetyki – Agata Chmurzyńska	279
Podstawowe informacje o nutrigenetyce	279
Polimorfizm genów	280
Genetyczne uwarunkowania cech	283
Związek między polimorfizmem genów a wyborami żywieniowymi.	289
17. Wpływ pożywienia na farmakoterapię – Anna Staniszevska	291
Wprowadzenie	291
Czas między spożyciem posiłku a zażyciem leku	292
Interakcje między płynami a stosowanymi lekami	294
Interakcje między pożywieniem a stosowanymi lekami	298
18. Suplementy diety – Ewa Sicińska, Barbara Pietruszka	308
Definicja i podstawowe uregulowania prawne	308
Rynek i uwarunkowania stosowania suplementów.	314
Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem suplementów	315

19. Zdrowie publiczne – Dominik Olejniczak	325
Wprowadzenie	325
Epidemiologia w zdrowiu publicznym	328
Podstawowe założenia zdrowia publicznego	331
Polityka zdrowia publicznego	335
Ustawa o zdrowiu publicznym	336
Narodowy Program Zdrowia	338
20. Profilaktyka chorób i promocja zdrowia – Dorota Cianciara	343
Wprowadzenie	343
Trzy rewolucje zdrowia publicznego	344
Współczesne koncepcje zdrowia	345
Definicje profilaktyki chorób i promocji zdrowia.	347
Interpretacje profilaktyki chorób i promocji zdrowia	348
Porównanie profilaktyki chorób i promocji zdrowia	355
Realizacja profilaktyki populacyjnej i promocji zdrowia	357
21. Współczesne urządzenia w zakresie monitorowania zdrowia: e-health i m-health – Kamila Czepczor-Bernat	361
Definicja i charakterystyka e-health i m-health	362
E-health i m-health w praktyce.	365
Skuteczność działań z zakresu e-health i m-health w kontekście zmiany zachowań zdrowotnych	374
Zalety, wady i bariery w implementacji działań e-health i m-health	376

Część 4

Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu kultury fizycznej

22. Promocja aktywności fizycznej – Ida Ludańska-Krzemińska	381
Poziom aktywności fizycznej i sposoby jej pomiaru	381
Rekomendacje w zakresie aktywności fizycznej dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych	385
Modele i strategie w promocji aktywności fizycznej	387
23. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka – Jarosław Krzywański, Hubert Krysztofiak, Andrzej Ziemia	398
Fizjologiczna adaptacja do zwiększonej aktywności fizycznej	398
Aktywność fizyczna w zachowaniu zdrowia	407
Skutki unieruchomienia	416
Skutki nadmiernej aktywności fizycznej	418

Część 5

Wybrane jednostki nozologiczne w pracy psychodietetyka . . .	423
24. Otyłość	425
Aspekt medyczny – <i>Magdalena Olszanecka-Glinianowicz</i>	425
Aspekt psychologiczny – <i>Alicja Głębocka</i>	438
Aspekt dietetyczny – <i>Joanna Myszkowska-Rygiak</i>	447
25. Jadłowstręt i bulimia psychiczna	464
Aspekt medyczny – <i>Katarzyna Zióra</i>	464
Aspekty psychologiczne i psychoterapeutyczne – <i>Barbara Kostecka, Elżbieta Galińska, Katarzyna Kucharska</i>	483
Aspekt dietetyczny – <i>Joanna Myszkowska-Rygiak</i>	501
26. Zaburzenie z napadami objadania się: aspekt psychologiczny	
– <i>Beata Ziółkowska</i>	516
Wprowadzenie	516
Historia i rozpowszechnienie zaburzenia	517
Diagnozowanie zaburzenia z napadami objadania się	519
Uwarunkowania i mechanizm objadania się	522
Bliskie i odległe następstwa zaburzenia	527
Leczenie i psychoterapia	528
Podsumowanie	531
27. Choroby układu krążenia – <i>Dorota Łoboda</i>	535
Miażdżyca	535
Nadciśnienie tętnicze	538
28. Choroby tarczycy – <i>Dorota Łoboda</i>	542
Krótka charakterystyka medyczno-epidemiologiczna	542
Uwarunkowania żywieniowe i zalecenia dietetyczne	542
29. Cukrzyca typu 2 – <i>Dorota Łoboda</i>	547
Krótka charakterystyka medyczno-epidemiologiczna	547
Uwarunkowania żywieniowe i zalecenie dietetyczne	548
30. Wybrane choroby przewodu pokarmowego – <i>Dorota Łoboda</i>	552
Choroba refluksowa przełyku	552
Wrzody żołądka i dwunastnicy	555
Rak żołądka	558
Rak jelita grubego	560
Skorowidz	563