

1. Podstawy żywienia człowieka z elementami biochemii	13
1.1. Sytuacja żywnościowa i żywieniowa na świecie i w Polsce – <i>Anna Rudnicka</i>	13
1.2. Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie – <i>Helena Ciborowska</i>	18
1.2.1 Procesy energetyczne – pojęcie procesu przemiany materii	18
1.2.1.1 Podstawowa przemiana materii (ppm)	19
1.2.1.2. Ponadpodstawowa przemiana materii	23
1.2.1.3. Całkowita przemiana materii	24
1.2.2. Wartość energetyczna pożywienia i zapotrzebowanie energetyczne organizmu	25
1.2.3. Gospodarka wodna w organizmie	26
1.2.4. Równowaga kwasowo-zasadowa	30
1.3. Składniki odżywcze i ich znaczenie w żywieniu – <i>Helena Ciborowska</i>	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	49
1.3.2.5. Węglowodany nieprzyswajalne, czyli błonnik pokarmowy	50
1.3.2.6. Trawienie i wchłanianie węglowodanów	53
1.3.2.7 Metabolizm węglowodanów	55
1.3.2.8. Katabolizm węglowodanów i innych składników odżywczych	61
1.3.2.9. Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych	65
1.3.2.10. Zapotrzebowanie na węglowodany	67
1.3.3. Tłuszcze	67
1.3.3.1 Budowa i podział tłuszczów	67
1.3.3.2. Tłuszcze właściwe	68
1.3.3.3. Woski	80

1.3.3.4.	Tłuszcze złożone	80
1.3.3.5.	Sterole	87
1.3.3.6.	Rola tłuszczów w ustroju człowieka	89
1.3.3.7.	Trawienie i wchłanianie tłuszczów	90
1.3.3.8.	Metabolizm tłuszczów	92
1.3.3.9.	Tłuszcze pożywienia	93
1.3.3.10.	Zapotrzebowanie na tłuszcze	96
1.3.4.	Białka	97
1.3.4.1.	Budowa białek	97
1.3.4.2.	Podział i charakterystyka białek	104
1.3.4.3.	Struktura białek	107
1.3.4.4.	Właściwości białek	109
1.3.4.5.	Rola i przemiany białek w organizmie człowieka	111
1.3.4.6.	Trawienie i przyswajanie białek	112
1.3.4.7.	Metabolizm białek	114
1.3.4.8.	Biosynteza białek	118
1.3.4.9.	Źródła białek	121
1.3.4.10.	Wartość odżywcza białek	122
1.3.4.11.	Zapotrzebowanie na białko	127
1.3.5.	Witaminy	129
1.3.5.1.	Witaminy rozpuszczalne w wodzie	130
	Witamina C (kwas askorbinowy)	130
	Witamina B ₁ (tiamina)	132
	Witamina B ₂ (ryboflawina)	134
	Witamina B ₆ (pirydoksyna)	136
	Witamina PP (niacyna)	138
	Witamina B ₁₂ (kobalamina)	139
	Witamina H (biotyna)	140
	Kwas pantotenowy	141
	Kwas foliowy (folacyna, foliany)	142
1.3.5.2.	Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach	145
	Witamina A	145
	Witamina D	149
	Witamina E	152
	Witamina K	155
1.3.6.	Składniki mineralne	158
1.3.6.1.	Makroelementy	160
	Wapń (Ca)	160
	Fosfor (P)	162
	Magnez (Mg)	163
	Potas (K)	165
	Sód (Na)	166
	Chlor (Cl)	168
	Siarka (S)	68
1.3.6.2.	Mikroelementy	169
	Żelazo (Fe)	169

1.4. Normy żywienia i wyżywienia – <i>Anna Rudnicka</i>	181
1.4.1. Pojęcie norm żywienia i wyżywienia	181
1.4.2. Podział produktów spożywczych	183
1.4.3. Charakterystyka wartości odżywczej 12 grup produktów spożywczych	185
1.4.4. Wskaźnik Jakości Żywniowej	191
1.4.5. Produkty zamienne	191
1.5. Zasady planowania i oceny żywienia różnych grup ludności – <i>Anna Rudnicka</i>	193
1.5.1. Planowanie jadłospisów okresowych	193
1.5.2. Średnia norma żywienia i wyżywienia dla grupy mieszanej żywnionych	195
1.5.3. Metody oceny jadłospisów	197
1.5.4. Zasady żywienia różnych grup ludności	200
1.5.5. Metody oceny stanu odżywienia społeczeństwa	207
2. Klasyfikacja i charakterystyka diet – <i>Helena Ciborowska</i>	209
2.1. Podstawy klasyfikacji diet	209
2.2. Żywnienie podstawowe	212
2.3. Dieta bogatoresztkowa	216
2.4. Dieta łatwo strawna	223
2.5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	229
2.6. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.....	236
2.7. Dieta o zmienionej konsystencji	242
2.7.1. Dieta płynna (z produktów naturalnych)	242
2.7.2. Dieta papkowata	245
2.7.3. Dieta kleikowa	250
2.8. Dieta ubogoenergetyczna	251
2.9. Dieta o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczo- wych	261
2.10. Dieta bogatobiałkowa	271
2.11. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – <i>Anna Rudnicka</i>	276
2.12. Dieta niskobiałkowa	290
3. Żywnienie w wybranych chorobach	297
3.1 Żywnienie dietetyczne w chorobach układu pokarmowego – <i>Helena Ciborowska</i>	297
3.1.1. Żywnienie w chorobach jamy ustnej i przełyku	297
3.1.2. Żywnienie w niezżytach żołądka	298
3.1.3. Żywnienie w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy	302
3.1.4. Żywnienie w chorobach jelita cienkiego i grubego	305
Żywnienie w ostrym niezżycie jelit	307

Żywienie w przewlekłym zapaleniu jelit ...	307
Żywienie w zaparciach nawykowych ...	310
Żywienie we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego ..	312
Żywienie w zespole nadwrażliwości jelita grubego ...	314
3.1.5. Żywienie w chorobach miększu wątroby ..	316
3.1.6. Żywienie w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych ..	325
3.1.7. Żywienie w kamicy żółciowej ..	326
3.1.8. Żywienie w zapaleniu trzustki ..	328
3.2. Żywienie po zabiegach chirurgicznych – <i>Helena Ciborowska</i> ..	331
3.3. Leczenie żywieniowe – <i>Helena Ciborowska</i> ..	334
3.3.1. Leczenie żywieniowe pozajelitowe ...	335
3.3.2. Leczenie żywieniowe drogą przewodu pokarmowego – enteralne ..	338
3.4. Żywienie dietetyczne w chorobach układu moczowego – <i>Helena Ciborowska</i> ...	349
3.4.1. Żywienie w zapaleniu kłębków nerkowych ..	350
3.4.2. Żywienie w niewydolności nerek ..	355
3.4.3. Żywienie w odmiedniczkowym zapaleniu nerek ..	378
3.4.4. Żywienie w kamicach nerkowych ..	380
3.5. Żywienie dietetyczne w chorobach metabolicznych – <i>Helena Ciborowska</i> ..	386
3.5.1. Żywienie w cukrzycy dorosłych – <i>Anna Rudnicka</i> ..	386
3.5.2. Żywienie w otyłości ..	396
3.5.3. Żywienie w wychudzeniu ..	401
3.5.4. Żywienie w dnie moczanowej ..	404
3.5.5. Żywienie w hiperlipidemiach ..	406
3.6. Żywienie dietetyczne w chorobach układu krążenia – <i>Anna Rudnicka</i>	414
3.6.1. Żywienie w chorobach z wydolnością i niewydolnością układu krążenia ..	414
3.6.2. Żywienie w nadciśnieniu tętniczym ..	416
3.6.3. Żywienie w chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego	419
3.6.4. Żywienie w zawale mięśnia sercowego ..	420
3.6.5. Żywienie w miażdżycy ..	421
3.6.6. Żywienie w profilaktyce chorób układu krążenia – <i>Helena Ciborowska</i> ..	423
4. Żywienie dzieci zdrowych i chorych – <i>Helena Ciborowska</i>	428
4.1. Charakterystyka okresu noworodkowego i niemowlęcego ...	428
4.2. Żywienie niemowląt ..	438
4.2.1. Żywienie naturalne ..	442
4.2.2. Żywienie mieszane ..	447
4.2.3. Żywienie sztuczne ..	448
4.3. Żywienie wcześniaków i noworodków z niską masą urodzeniową	458
4.4. Charakterystyka wymiotów – postępowanie żywieniowe	463

4.5. Żywnienie w refluksie żołądkowo-przełykowym	464
4.6. Żywnienie przy braku apetytu	467
4.7. Żywnienie w zaparciach	468
4.8. Żywnienie w zaburzeniach w odżywianiu – biegunki ..	471
4.9. Żywnienie w zespole złego wchłaniania – w chorobie trzewnej .	484
4.10. Żywnienie w mukowiscydozie ..	495
4.11. Żywnienie w nietolerancjach pokarmowych	497
4.12. Mieszanki mlekozastępcze stosowane w dietach eliminacyjnych	504
4.13. Żywnienie w fenyloketonurii	504
4.14. Żywnienie w niedoborach witaminowych	516
4.15. Żywnienie w krzywicy	517
4.16. Żywnienie w tężycze	519
4.17. Żywnienie w cukrzycy wieku rozwojowego – <i>Anna Rudnicka</i>	520
4.18. Żywnienie w otyłości (młodzieńczej)	526
4.19. Żywnienie w wirusowym zapaleniu wątroby	530
4.20. Żywnienie w zapaleniu trzustki	533
4.21. Żywnienie w nerczycy	536
4.22. Żywnienie w chorobie reumatycznej	538
4.23. Żywnienie w niedokrwistości	540
4.24. Żywnienie w chorobach zakaźnych – przebiegających z gorączką	543
4.25. Żywnienie w alergiach pokarmowych	548
4.26. Żywnienie w stanach pooperacyjnych	558
4.27. Żywnienie pozajelitowe stosowane u dzieci	560
4.28. Żywnienie w oparzeniach	562

Piśmiennictwo	567
Skorowidz	570