



Spis treści

CZĘŚĆ I

1. Wprowadzenie. Współczesne problemy zdrowotne społeczeństwa żyjącego w XXI wieku i możliwość zapobiegania im z wykorzystaniem metod nefarmakologicznych – <i>Ewa Stefańska</i>	3
1.1. Sól	12
1.2. Produkty zbożowe	13
1.3. Mięso i przetwory mięsne	13
1.4. Warzywa i owoce	14
1.5. Tłuszcze	14
1.6. Mleko i przetwory mleczne	14
1.7. Ryby	15
1.8. Słodczyce i słodkie napoje	15
1.9. Sen	16
1.10. Zachowania ryzykowne	18
1.10.1. Palenie tytoniu	18
1.10.2. Nadużywanie alkoholu	19
1.10.3. Używanie innych substancji psychoaktywnych	20
1.10.4. Uzależnienia behawioralne	21
2. Sposób żywienia a płodność – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	27
2.1. Zalecenia żywieniowe wspomagające płodność kobiet	28
2.1.1. Witaminy	35
2.1.2. Składniki mineralne	38
2.2. Zalecenia żywieniowe wspomagające płodność mężczyzn	44
3. Żywnienie w ciąży i laktacji – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	53
3.1. Żywnienie kobiet ciężarnych	53
3.1.1. Przyrosty masy ciała w okresie ciąży	67
3.1.2. Podaż płynów u kobiet w ciąży	69
3.1.3. Używki w ciąży	71
3.1.4. Wskazówki żywieniowe dla kobiet ciężarnych	73

3.2. Żywnienie kobiet karmiących	77
3.2.1. Witaminy i składniki mineralne	79
3.2.2. Spożycie płynów podczas karmienia piersią	83
3.2.3. Diety eliminacyjne w okresie karmienia piersią	84
3.2.4. Środki prolaktogenne	84
3.2.5. Używki a karmienie piersią	85
3.2.6. Zalecenia żywieniowe w okresie laktacji	86
4. Żywnienie w endometriozie – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	91
4.1. Makroskładniki w endometriozie	92
4.1.1. Białko	92
4.1.2. Tłuszcze	93
4.1.3. Węglowodany	95
4.1.4. Fitoestrogeny	97
4.3. Zalecenia żywieniowe w endometriozie	98
4.3.1. Mleko i produkty mleczne	100
4.3.2. Tłuszcze	100
4.3.3. Kawa	101
5. Żywnienie w okresie menopauzy – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	105
5.1. Skutki zaburzeń hormonalnych w okresie menopauzy	106
5.2. Zaburzenia metaboliczne	107
5.3. Zalecenia żywieniowe w okresie menopauzy	108
5.4. Płyny	117
5.5. Aktywność fizyczna	118
5.6. Sen a menopauza	118
6. Żywnienie w okresie andropauzy – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	123
6.1. Zalecenia żywieniowe	125
6.1.1. Zapotrzebowanie na energię	125
6.1.2. Błonnik pokarmowy	128
6.1.3. Witaminy i składniki mineralne	129
6.1.4. Zalecenia żywieniowe w modelu śródziemnomorskim	132
7. Żywnienie osób w starszym wieku – <i>Diana Wasiluk, Agnieszka Wendołowicz, Ewa Stefańska</i>	137
7.1. Starzenie się organizmu w wymiarze psychologicznym – <i>Diana Wasiluk</i>	141
7.2. Zalecenia żywieniowe – <i>Diana Wasiluk</i>	144
7.3. Niedożywienie – <i>Diana Wasiluk</i>	157
7.3.1. Diagnostyka niedożywienia	160
7.3.1.1. Pierwszy etap diagnostyki niedożywienia	161
7.3.1.2. Drugi etap diagnostyki niedożywienia	170
7.3.1.3. Trzeci etap diagnostyki niedożywienia	171
7.3.2. Postępowanie w niedożywieniu – leczenie żywieniowe	172
7.4. Otyłość i sarkopenia – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	192
7.4.1. Zmiana zachowań żywieniowych	198

7.4.2. Aktywność fizyczna	199
7.4.3. Dieta śródziemnomorska	200
7.5. Zalecenia dla osób zażywających leki – <i>Ewa Stefańska</i>	207
7.5.1. Zmniejszenie wchłaniania leku	208
7.5.2. Zwiększenie wchłaniania leku	212
7.5.3. Zaburzenia metabolizmu leku	213
7.5.4. Wpływ pożywienia na wydalenie leków	217
7.5.5. Udział płynów w biodostępności leków	218
7.5.6. Działania synergiczne	220
7.5.7. Działania antagonistyczne	221
7.5.8. Interakcje leku z alkoholem	221
8. Dieta dla zdrowego mózgu. Wpływ diety na zdrowie psychiczne – <i>Ewa Stefańska</i>	225
8.1. Dieta antystresowa	231
8.1.1. Węglowodany	241
8.1.2. Tłuszcze	249
8.1.3. Witaminy	251
8.1.4. Składniki mineralne	256
8.1.5. Dieta śródziemnomorska	262
8.2. Dieta w profilaktyce demencji	276
9. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce wybranych chorób oczu – <i>Ewa Stefańska</i>	293
9.1. Żywnienie w profilaktyce zaćmy	293
9.2. Żywnienie w profilaktyce jaskry	307
10. Żywnienie w wybranych chorobach skóry – <i>Diana Wasiluk</i>	319
10.1. Nawodnienie organizmu	320
10.2. Składniki odżywcze niezbędne dla zdrowia skóry	322
10.3. Niedobory witamin a choroby skóry	328
10.4. Niedobory składników mineralnych a choroby skóry	334
10.5. Żywność wpływająca niekorzystnie na stan skóry	336
10.6. Wybrane choroby skóry	340
10.6.1. Atopowe zapalenie skóry	340
10.6.1.1. Dieta eliminacyjna	342
10.6.2. Trądzik pospolity	351
10.6.3. Trądzik różowaty – <i>Ewa Stefańska</i>	364
10.6.4. Łuszczyca	374
10.7.5. Fitoterapia chorób skóry	394
11. Dieta przeciwzapalna w chorobach układu sercowo-naczyniowego – <i>Ewa Stefańska</i>	405

CZĘŚĆ II

12. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób o zwiększonej zapadalności wśród mężczyzn – <i>Agnieszka Wendołowicz, Diana Wasiluk, Ewa Stefańska</i>	431
12.1. Choroba wrzodowa – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	431
12.1.1. Patomechanizm choroby wrzodowej	432
12.1.2. Objawy	435
12.1.3. Zalecenia żywieniowe	435
12.2. Choroba refluksowa – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	441
12.2.1. Przyczyny choroby	443
12.2.2. Zalecenia żywieniowe	445
12.3. Stłuszczeniowa choroba wątroby związana z zaburzeniami metabolicznymi – <i>Diana Wasiluk</i>	454
12.3.1. Stłuszczeniowa choroba wątroby związana z zaburzeniami metabolicznymi a choroba otyłościowa	457
12.3.2. Stłuszczeniowa choroba wątroby związana z zaburzeniami metabolicznymi, insulinooporność i cukrzyca typu 2	459
12.3.3. Stłuszczeniowa choroba wątroby związana z zaburzeniami metabolicznymi a miażdżyca	459
12.3.4. Rola nieprawidłowej diety i siedzącego trybu życia w progresji stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi	460
12.3.5. Zalecane metody zmiany stylu życia w stłuszczeniowej chorobie wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi	464
12.4. Dna moczanowa – <i>Ewa Stefańska</i>	491
12.4.1. Przyczyny i objawy dny moczanowej	491
12.4.2. Zalecenia żywieniowe	494
13. Zalecenia żywieniowe w profilaktyce i leczeniu wybranych chorób o zwiększonej zapadalności wśród kobiet – <i>Agnieszka Wendołowicz, Diana Wasiluk, Ewa Stefańska</i>	503
13.1. Zespół jelita nadwrażliwego – <i>Diana Wasiluk</i>	503
13.1.1. Przyczyny i czynniki sprzyjające występowaniu objawów zespołu jelita nadwrażliwego	505
13.1.2. Żywnienie w zespole jelita nadwrażliwego	506
13.2. Kamica pęcherzyka żółciowego – <i>Agnieszka Wendołowicz</i>	528
13.2.1. Objawy	531
13.2.2. Błędy żywieniowe zwiększające ryzyko rozwoju kamicy żółciowej	532
13.2.3. Zalecenia żywieniowe	533
13.3. Choroba Hashimoto – <i>Diana Wasiluk</i>	540
13.3.1. Przyczyny i objawy choroby Hashimoto	540
13.3.2. Zalecenia żywieniowe	543

13.4. Osteoporoza – <i>Ewa Stefańska</i>	555
13.4.1. Przyczyny i objawy osteoporozy	555
13.4.2. Zalecenia żywieniowe	559
13.5. Reumatoidalne zapalenie stawów – <i>Ewa Stefańska</i>	575
13.5.1. Przyczyny i objawy reumatoidalnego zapalenia stawów	575
13.5.2. Zalecenia żywieniowe	578
13.6. Niedokrwistość z niedoboru żelaza – <i>Agnieszka Wendolowicz</i>	588
13.6.1. Funkcja żelaza w organizmie	589
13.6.2. Postępowanie żywieniowe w niedokrwistości z niedoboru żelaza	593
Skorowidz	601