

Spis treści

Wprowadzenie.

Część I. Zrozumieć starość.

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

Część II. Dieta seniora.

8. Znaczenie pożywienia w podeszłym wieku.
 - 8.1. Psychologiczne znaczenie żywności.
 - 8.2. Biologiczne znaczenie pożywienia.

9. Co wpływa na sposób odżywiania ludzi starszych?

10. Zwyczaje żywieniowe osób starszych.

11. Stan odżywiania.

- 11.1. Co wpływa na stan odżywiania osób starszych?
- 11.2. Pomiary antropomotoryczne.
- 11.3. Wskaźnik WHR.
- 11.4. Badania składu ciała.
- 11.5. Badania biochemiczne.
- 11.6. Kwestionariusze oceny stanu odżywiania.

12. Niedożywienie.

- 12.1. Typy niedożywienia.
- 12.2. Jak rozpoznać niedożywienie?
- 12.3. Test na ryzyko niedożywienia.
- 12.4. Lista kontrolna.
- 12.5. Konsekwencje niedożywienia.
- 12.6. Postępowanie dietetyczne u chorych niedożywionych.
- 12.7. Zespół ponownego odżywiania.
- 12.8. Zaburzenia łaknienia - metody na poprawę apetytu.

13. Bilans energetyczny w podeszłym wieku.

- 13.1. Podstawowa przemiana materii.
- 13.2. Dienne zapotrzebowanie energetyczne.
- 13.3. Rozkład energii na posiłki.

14. Składniki odżywcze w diecie seniora.

- 14.1. Białka.
- 14.2. Tłuszcze.
- 14.3. Węglowodany.
- 14.4. Błonnik pokarmowy.
- 14.5. Witaminy.
- 14.6. Składniki mineralne.
- 14.7. Flawonoidy, karotenoidy, fitosterole.

15. Ogólne zasady żywienia osób po 60. roku życia.

- 15.1. Dziesięć najważniejszych zasad zdrowego odżywiania osób starszych.
- 15.2. Zasada 5U.
- 15.3. Piramida żywieniowa dla osób starszych.

16. Przegląd grup produktów spożywczych.

- 16.1. Produkty zbożowe.
- 16.2. Warzywa i owoce.
- 16.3. Mleko i produkty mleczne.
- 16.4. Mięso, ryby, jaja.
- 16.5. Tłuszcze jadalne.

17. Woda.

- 17.1. Rola wody w starzejącym się organizmie.
- 17.2. Skutki odwodnienia organizmu.
- 17.3. Zapotrzebowanie na wodę.

18. Higiena i bezpieczeństwo żywności.

- 18.1. Podstawowe zasady przechowywania żywności.
- 18.2. Rozkład produktów w lodówce.

19. Jadłospis seniora.

- 19.1. Śniadanie.
- 19.2. Drugie śniadanie.
- 19.3. Obiad.
- 19.4. Podwieczorek.
- 19.5. Kolacja.
- 19.6. Przykładowe jadłospisy.

20. Jak zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe.

- 20.1. Ocena sposobu żywienia.
- 20.2. Edukacja żywieniowa osób starszych.

21. Żywność funkcjonalna.

- 21.1. Probiotyki.
- 21.2. Prebiotyki.

22. Suplementacja diety seniora.

23. Interakcje leków z żywnością.

- 23.1. Wchłanianie.
- 23.2. Metabolizm.
- 23.3. Interakcje leków z alkoholem.

24. Charakterystyka wybranych diet.

- 24.1. Dieta podstawowa.
- 24.2. Dieta łatwo strawna.
- 24.3. Diety o zmienionej konsystencji.

Część III. Żywienie w różnych jednostkach chorobowych.

25. Choroby przewodu pokarmowego.

- 25.1. Jama ustna i przełyk.
- 25.2. Choroba refluksowa.
- 25.3. Ostry i przewlekły nieżyt żołądka.
- 25.4. Choroba wrzodowa.
- 25.5. Nieżyt jelit.
- 25.6. Zaparcia nawykowe.
- 25.7. Wzdęcia.
- 25.8. Zespół jelita drażliwego.
- 25.9. Nieswoiste choroby zapalne jelit.

26. Choroby wątroby.

27. Choroby dróg żółciowych.

- 27.1. Zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.
- 27.2. Kamica żółciowa.

28. Choroby zapalne trzustki.

- 28.1. Ostre zapalenie trzustki.
- 28.2. Przewlekłe zapalenie trzustki.

29. Choroby metaboliczne.

- 29.1. Cukrzyca i insulinooporność.
- 29.2. Dna moczanowa.
- 29.3. Otyłość osób starszych.

30. Choroby serca i naczyń.

- 30.1. Miażdżyca i choroba niedokrwienna serca.
- 30.2. Nadciśnienie tętnicze.

31. Udar mózgu.

32. Choroby nerek i dróg moczowych.

- 32.1. Kłębuszkowe zapalenie nerek.
- 32.2. Przewlekła choroba nerek.
- 32.3. Kamice układu moczowego.
- 32.4. Nietrzymanie moczu.

33. Choroby układu ruchu.

- 33.1. Osteoporoza.
- 33.2. Sarkopenia.

34. Aktywność fizyczna w podeszłym wieku.

34.1. Znaczenie aktywności ruchowej osób starszych.

34.2. Cechy treningu zdrowotnego.

34.3. Programy rekreacji ruchowej dla seniorów.

35. Choroby nowotworowe.

35.1. Żywieniowe czynniki ryzyka nowotworów.

35.2. Leczenie onkologiczne w podeszłym wieku.

35.3. Postępowanie żywieniowe w czasie leczenia onkologicznego.

36. Choroby neurodegeneracyjne.

6.1. Choroba Parkinsona.

36.2. Choroba Alzheimerera.

36.3. Demencja.

37. Żywnienie w okresie okołoperacyjnym.

37.1. Żywnienie przed planowanym zabiegiem.

37.2. Żywnienie po zabiegach chirurgicznych.

38. Żywnienie osób ze stomią.