

Maciej Bilek, Anna Pasternakiewicz, Joanna Typek

Dietetyka

Wybrane zagadnienia



RZESZÓW 2014

Maciej Bilek, Anna Pasternakiewicz, Joanna Typek

Dietetyka

Wybrane zagadnienia



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO
RZESZÓW 2014

Spis treści

Wstęp	9
CZĘŚĆ 1	
Żywność i jej wartość odżywcza – dr Anna Pasternakiewicz	11
CZĘŚĆ 2	
Kulturowe i religijne uwarunkowania odżywiania się – mgr farm. Joanna Typek	40
2.1. Tradycyjna medycyna chińska	41
2.1.1. Człowiek i jego otoczenie w filozoficzno-medycznym ujęciu	41
2.1.2. Profilaktyka w tradycyjnej medycynie chińskiej	45
2.1.3. Dieta w tradycyjnej medycynie chińskiej	47
2.2. Medycyna ajurwedyjska	51
2.2.1. Profilaktyka zdrowotna w ajurwedzie	51
2.2.2. Konstytucja człowieka według ajurweddy i problemy zdrowotne	53
2.2.3. Pokarmy w ajurwedzie i ich wpływ na zdrowie	55
2.2.4. Zalecenia ajurwedyjskie w stanach chorobowych na przykładzie nadeśnięcia	56
2.3. Religijne uwarunkowania odżywiania	57
2.3.1. Dieta żydowska	57
2.3.2. Dieta islamska	61
2.3.3. Odżywianie się buddystów	62
2.3.4. Dieta Rastafari	62
CZĘŚĆ 3	
Wybrane diety klasyczne i alternatywne – dr n. farm. Maciej Bilek	64
3.1. Dieta podstawowa, ubogoenergetyczna i bogatoresztkowa	67
3.1.1. Dieta podstawowa	67
3.1.2. Dieta bogatobłonnikowa	68
3.1.3. Dieta niskoenergetyczna	69
3.2. Diety modyfikujące podaż składników pokarmowych	70
3.2.1. Dieta niskotłuszczowa	70
3.2.2. Dieta niskowęglowodanowa	72
3.2.3. Dieta wysokobiałkowa	74
3.2.4. Dieta niskobiałkowa	75
3.3. Diety łatwostrawne	76
3.3.1. Dieta lekkostrawna	76
3.3.2. Dieta „oszczędzająca”	79
3.3.3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	80

3.4. Diety z modyfikacjami konsystencji	81
3.4.1. Dieta płynna	82
3.4.2. Dieta płynna wzmocniona	82
3.4.3. Dieta papkowata	83
3.5. Diety z modyfikacjami składników mineralnych	83
3.5.1. Dieta niskosodowa	84
3.5.2. Dieta wysokopotasowa	85
3.5.3. Dieta niskopotasowa	86
3.5.4. Dieta wysokożelazowa	86
3.5.5. Dieta bogatowapniowa	87
3.5.6. Dieta niskofosforowa	88
3.6. Diety dostosowane do stanu fizjologicznego organizmu	88
3.6.1. Diety dla osób starszych	88
3.6.2. Diety dla osób uprawiających sport	89
3.6.3. Żywnienie kobiet ciężarnych	90
3.6.4. Żywnienie kobiet karmiących	91
3.6.5. Żywnienie w zależności od pór roku	91
3.7. Diety alternatywne. Głodówki i głodówki częściowe	93
3.7.1. Głodówki. Podstawowe informacje, wskazania i przeciwwskazania	93
3.7.2. Typy głodówek	94
3.7.3. Prowadzenie głodówki	95
3.7.4. Głodówki a prawidłowe żywienie	96
3.8. Diety alternatywne. Wegetarianizm, weganizm, witarianizm i ich odmiany	96
3.8.1. Rys historyczny i kulturowy	96
3.8.2. Przystosowanie człowieka do „roślinnożerności” oraz zalety diety wegetariańskiej ..	98
3.8.3. Wady diety wegetariańskiej	99
3.8.4. Aminokwasy egzogenne	100
3.8.5. Aminokwasy ograniczające	100
3.8.6. Odmiany diety wegetariańskiej	100
3.9. Diety alternatywne. Dieta według dr Budwig	103
3.10. Diety alternatywne. Dieta kopenhaska	105
3.11. Odżywki doustne, żywienie dojelitowe i pozajelitowe	107

CZĘŚĆ 4

Żywnienie człowieka w wybranych stanach chorobowych – dr n. farm. Maciej Bilek	109
4.1. Żywnienie w chorobach nowotworowych	109
4.1.1. Żywnienie w kacheksji	110
4.1.2. Żywnienie w chorobach nowotworowych	112
4.1.3. Łagodzenie skutków terapii onkologicznych	113
4.1.4. Żywnienie po zakończonej terapii przeciwnowotworowej	115
4.2. Żywnienie w chorobach układu pokarmowego	115
4.2.1. Choroby jamy ustnej i gardła	115
4.2.2. Choroby przełyku	115
4.2.3. Choroby żołądka	116
4.2.4. Choroby jelita cienkiego	118

4.2.5. Choroby jelita grubego	118
4.2.6. Choroby gruczołów trawiennych. Wątroba	122
4.2.7. Choroby gruczołów trawiennych. Drogi żółciowe	122
4.2.8. Choroby gruczołów trawiennych. Trzustka	123
4.3. Żywnienie w zaburzeniach i chorobach metabolicznych	124
4.3.1. Otyłość	124
4.3.2. Cukrzyca	128
4.4. Żywnienie w chorobach układu krążenia	131
4.4.1. Nadciśnienie tętnicze	131
4.4.2. Miażdżycza	134
4.5. Żywnienie w chorobach układu kostnego	136
4.5.1. Choroba zwyrodnieniowa stawów	136
4.5.2. Osteoporoza	138
4.6. Żywnienie w chorobach układu moczowego	140
4.7. Żywnienie w chorobach neurologicznych	143
4.7.1. Choroba Parkinsona	143
4.8. Żywnienie w ostrych stanach chorobowych	144
4.8.1. Żywnienie w gorączce	144
4.8.2. Żywnienie w zatruciach pokarmowych	145
4.8.3. Ogólne zasady żywienia w chorobach zakaźnych	146

CZĘŚĆ 5

Interakcje leków z pożywieniem – dr n. farm. Maciej Bilek	150
5.1. Wpływ żywności na losy leku w organizmie	151
5.1.1. Uwalnianie	151
5.1.2. Wchłanianie	152
5.1.3. Dystrybucja	153
5.1.4. Metabolizm	153
5.1.5. Eliminacja	156
5.2. Wpływ leków na losy żywności w organizmie	156
5.2.1. Wpływ leków na wchłanianie składników odżywczych	156
5.2.2. Wpływ leków na metabolizm składników odżywczych pożywienia	158
5.2.3. Pośredni wpływ leków na stan odżywienia	158
5.3. Inne rodzaje interakcji leków z żywnością	159