

Spis treści

1. Zmiany inwolucyjne podczas starzenia się	1
2. Zapotrzebowanie na energię	7
3. Zapotrzebowanie na wybrane składniki odżywcze	13
Białko	13
Witamina D	14
Witamina B ₁₂	15
Witamina B ₆	15
Wapń	15
4. Zasady żywienia dla osób starszych	17
5. Niedożywienie u osób starszych	23
Czynniki ryzyka niedożywienia	23
Diagnostyka niedożywienia	25
Profilaktyka i leczenie niedożywienia	27
6. Zespół kruchości	31
Konsekwencje zespołu kruchości	33
7. Zaburzenia połykania	35
Diagnostyka zaburzeń połykania	36
Postępowanie dietetyczne w zaburzeniach połykania	37
8. Postępowanie w przypadku zaburzeń apetytu u osób starszych	43
Farmakoterapia	44
9. Sarkopenia	47
Diagnostyka sarkopenii	48
Profilaktyka i wsparcie żywieniowe w leczeniu sarkopenii	49
10. Otyłość sarkopeniczna	53
11. Redukcja masy ciała u osób starszych	57
Przyczyny otyłości u osób starszych	57
Konsekwencje nadmiaru masy ciała	58
Paradoks otyłości	59
Rozpoznawanie otyłości u osób starszych	60
BMI	60
Obwód pasa	60
Wskaźnik talia–biodra	61
Zawartość tkanki tłuszczowej	62
Holistyczna ocena pacjenta podstawą postępowania w otyłości osób starszych	62
Zamierzona redukcja masy ciała	64
Zmiana stylu życia	64
Farmakoterapia i chirurgia bariatryczna	66

12. Żywienie w najczęstszych schorzeniach przewodu pokarmowego u osób starszych	69
Choroba refluksowa przełyku	69
Zaparcia	74
Przyczyny zaparc u osób starszych	75
Choroba uchyłkowa	78
13. Żywienie osób starszych z cukrzycą	83
14. Osteoporoza – dieta w profilaktyce i leczeniu	91
Wapń	92
Witamina D	94
Białko	95
Fosfor	96
Witamina K	96
Aktywność fizyczna	97
Użytki	97
15. Żywienie w przewlekłej chorobie nerek u osób starszych	99
Leczenie zachowawcze	100
Leczenie nerkozastępcze	101
Niedożywienie	103
16. Dieta w profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych	105
17. Dieta w profilaktyce nowotworów	111
18. Dieta a zaburzenia funkcji poznawczych	113
19. Postępowanie dietetyczne w chorobach neurodegeneracyjnych	117
Choroba Alzheimera	117
Choroba Parkinsona	118
20. Dieta a depresja	121
21. Interakcje leków z żywnością i suplementami diety	125
22. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej u osób starszych	129
Piśmiennictwo	133
Skorowidz	147