

# Spis treści

## Część 1

<b>Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu dietetyki . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>1. Składniki pokarmowe – Dominika Głąbska . . . . .</b>	<b>3</b>
Makroskładniki . . . . .	3
Składniki mineralne . . . . .	14
Witaminy . . . . .	28
<b>2. Normy żywienia – Dominika Głąbska . . . . .</b>	<b>44</b>
Rodzaje norm żywienia . . . . .	45
Wykorzystanie norm żywienia do oceny spożycia i planowania żywienia . . . . .	48
Obowiązujące w Polsce normy żywienia . . . . .	49
<b>3. Rodzaje diet – Dominika Głąbska . . . . .</b>	<b>56</b>
Nomenklatura diet stosowanych w dietoterapii . . . . .	57
Charakterystyka i zastosowanie typowych diet . . . . .	59
<b>4. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia</b>	
– Angelika Kargulewicz . . . . .	67
Ocena sposobu żywienia . . . . .	68
Ocena stanu odżywienia . . . . .	75
<b>5. Edukacja żywieniowa – Agata Juruć . . . . .</b>	<b>83</b>
Wprowadzenie . . . . .	83
Z jakiego powodu edukacja żywieniowa jest potrzebna? . . . . .	84
Edukacja zdrowotna i żywieniowa – definicja . . . . .	87
Planowanie procesu edukacji żywieniowej . . . . .	91
Cykl nauki Kolba i jego zastosowanie w edukacji żywieniowej . . . . .	97
Najczęstsze bariery w efektywnej edukacji żywieniowej . . . . .	99
Podsumowanie procesu edukacji indywidualnej . . . . .	101
Podsumowanie . . . . .	101
<b>6. Poradnictwo dietetyczne – Ewa Lange . . . . .</b>	<b>103</b>
Poradnictwo dietetyczne i jego rola w zmianie zachowań żywieniowych . . . . .	103
<b>7. Dietoprofilaktyka i dietoterapia – Dariusz Włodarek . . . . .</b>	<b>122</b>
Zasady żywienia osób zdrowych oraz prewencja chorób cywilizacyjnych . . . . .	123
Dietoterapia wybranych stanów chorobowych . . . . .	129

<b>8. Wprowadzenie do prawa żywnościowego – Anna Rej-Kietla . . . . .</b>	<b>147</b>
Unijne prawo żywnościowe . . . . .	150
Ewolucja i rozwój prawa żywnościowego w Polsce . . . . .	154
Zakres przedmiotowy prawa żywnościowego . . . . .	156
<b>Część 2</b>	
<b>Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu psychologii . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>9. Style jedzenia i ich charakterystyka – Bianka Lewandowska . . . . .</b>	<b>165</b>
Normalne style jedzenia . . . . .	166
Problemowe style jedzenia . . . . .	170
Optymalne style jedzenia . . . . .	175
<b>10. Emocje i ich regulacja a jedzenie: wzajemne współzależności</b>	
– Anna Brytek-Matera . . . . .	181
Procesualny model regulacji emocji . . . . .	182
Poznawcza regulacja emocji . . . . .	184
Relacja między stresem a zachowaniami żywieniowymi . . . . .	186
Związek emocji z jedzeniem . . . . .	188
Koncepcja jedzenia emocjonalnego . . . . .	191
<b>11. Psychologia odchudzania – Agata Juruc . . . . .</b>	<b>196</b>
Proces odchudzania – wstęp do problematyki zjawiska . . . . .	196
Efektywność odchudzania . . . . .	198
Zmiany emocjonalne wynikające z restrykcji żywieniowych . . . . .	198
Motywacja i jej rola w procesie odchudzania . . . . .	202
Etapy interwencji w redukcji masy ciała . . . . .	207
Podsumowanie . . . . .	212
<b>12. Niezdrowe nawyki żywieniowe i ich zmiana – Monika Bąk-Sosnowska . . . . .</b>	<b>214</b>
Pojęcie nawyku żywieniowego i mechanizm jego działania . . . . .	214
Wyznaczniki niezdrowych nawyków żywieniowych . . . . .	216
Uwarunkowania niezdrowych zachowań żywieniowych . . . . .	217
Zmiana jako proces . . . . .	220
Psychologiczne determinanty motywacji do zmiany . . . . .	222
Samokontrola a samoregulacja . . . . .	225
Podsumowanie . . . . .	226
<b>13. Jak skutecznie zachęcać klientów/pacjentów do zmiany?</b>	
<b>Zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce</b>	
– Małgorzata Adamczyk-Zientara . . . . .	228
Czym jest motywacja do zmiany? . . . . .	228
Czym jest dialog motywujący? . . . . .	229

Jak stosować dialog motywujący w praktyce psychodietetyka? . . . . .	237
Jak skuteczny jest dialog motywujący w psychodietetyce? Przegląd badań naukowych . . . . .	240
Jak uczyć się dialogu motywującego? . . . . .	241
Podsumowanie . . . . .	242
<b>14. Podstawy pomocy psychologicznej – Sylwia Kluczyńska . . . . .</b>	<b>244</b>
Pomoc psychologiczna i jej formy . . . . .	244
Czynniki sprzyjające skutecznemu pomaganiu . . . . .	246
Komunikacja w procesie pomocy . . . . .	248
Budowanie relacji i ustalanie celów pomocy . . . . .	251
Opór w procesie pomocy . . . . .	253
Etyczne aspekty pomocy psychologicznej . . . . .	254
Psychologiczne koszty pomagania . . . . .	255
<b>15. Poradnictwo psychologiczne – Jan Czesław Czabała, Agnieszka Czachor. . . . .</b>	<b>259</b>
Wprowadzenie . . . . .	259
Definicja i cele poradnictwa . . . . .	260
Charakterystyka kryzysów rozwojowych . . . . .	261
Problemy dietetyczne jako jeden z objawów kryzysu rozwojowego . . . . .	262
Rodzaje zmian potrzebne do poradenia sobie z objawami kryzysu rozwojowego. . . . .	264
Sposoby osiągania tych zmian – proces poradnictwa psychologicznego . . . . .	265

### Część 3

## **Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu nutrigenetyki, nauk o lekach i o zdrowiu . . . . .**

<b>16. Wprowadzenie do nutrigenetyki – Agata Chmurzyńska . . . . .</b>	<b>279</b>
Podstawowe informacje o nutrigenetyce . . . . .	279
Polimorfizm genów . . . . .	280
Genetyczne uwarunkowania cech . . . . .	283
Związek między polimorfizmem genów a wyborami żywieniowymi. . . . .	289
<b>17. Wpływ pożywienia na farmakoterapię – Anna Staniszewska . . . . .</b>	<b>291</b>
Wprowadzenie . . . . .	291
Czas między spożyciem posiłku a zażyciem leku. . . . .	292
Interakcje między płynami a stosowanymi lekami . . . . .	294
Interakcje między pożywieniem a stosowanymi lekami . . . . .	298
<b>18. Suplementy diety – Ewa Sicińska, Barbara Pietruszka . . . . .</b>	<b>308</b>
Definicja i podstawowe uregulowania prawne . . . . .	308
Rynek i uwarunkowania stosowania suplementów. . . . .	314
Korzyści i zagrożenia związane ze stosowaniem suplementów . . . . .	315

<b>19. Zdrowie publiczne – Dominik Olejniczak</b> . . . . .	325
Wprowadzenie . . . . .	325
Epidemiologia w zdrowiu publicznym . . . . .	328
Podstawowe założenia zdrowia publicznego . . . . .	331
Polityka zdrowia publicznego . . . . .	335
Ustawa o zdrowiu publicznym . . . . .	336
Narodowy Program Zdrowia . . . . .	338
<b>20. Profilaktyka chorób i promocja zdrowia – Dorota Cianciara</b> . . . . .	343
Wprowadzenie . . . . .	343
Trzy rewolucje zdrowia publicznego . . . . .	344
Współczesne koncepcje zdrowia . . . . .	345
Definicje profilaktyki chorób i promocji zdrowia . . . . .	347
Interpretacje profilaktyki chorób i promocji zdrowia . . . . .	348
Porównanie profilaktyki chorób i promocji zdrowia . . . . .	355
Realizacja profilaktyki populacyjnej i promocji zdrowia . . . . .	357
<b>21. Współczesne urządzenia w zakresie monitorowania zdrowia: e-health i m-health – Kamila Czepczor-Bernat</b> . . . . .	361
Definicja i charakterystyka e-health i m-health . . . . .	362
E-health i m-health w praktyce . . . . .	365
Skuteczność działań z zakresu e-health i m-health w kontekście zmiany zachowań zdrowotnych . . . . .	374
Zalety, wady i bariery w implementacji działań e-health i m-health . . . . .	376

## Część 4

### **Teoretyczne i praktyczne podstawy z zakresu kultury fizycznej** . . . . .

<b>22. Promocja aktywności fizycznej – Ida Laudańska-Krzemińska</b> . . . . .	381
Poziom aktywności fizycznej i sposoby jej pomiaru . . . . .	381
Rekomendacje w zakresie aktywności fizycznej dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych . . . . .	385
Modele i strategie w promocji aktywności fizycznej . . . . .	387
<b>23. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka</b> – Jarosław Krzywański, Hubert Krzysztofiak, Andrzej Ziemia . . . . .	398
Fizjologiczna adaptacja do zwiększonej aktywności fizycznej . . . . .	398
Aktywność fizyczna w zachowaniu zdrowia . . . . .	407
Skutki unieruchomienia . . . . .	416
Skutki nadmiernej aktywności fizycznej . . . . .	418

## Część 5

<b>Wybrane jednostki nozologiczne w pracy psychodietetyka . . .</b>	<b>423</b>
<b>24. Otyłość . . . . .</b>	<b>425</b>
Aspekt medyczny – <i>Magdalena Olszanecka-Glinianowicz</i> . . . . .	425
Aspekt psychologiczny – <i>Alicja Głębocka</i> . . . . .	438
Aspekt dietetyczny – <i>Joanna Myszkowska-Rygiak</i> . . . . .	447
<b>25. Jadłowstręt i bulimia psychiczna . . . . .</b>	<b>464</b>
Aspekt medyczny – <i>Katarzyna Ziora</i> . . . . .	464
Aspekty psychologiczne i psychoterapeutyczne – <i>Barbara Kostecka, Elżbieta Galińska, Katarzyna Kucharska</i> . . . . .	483
Aspekt dietetyczny – <i>Joanna Myszkowska-Rygiak</i> . . . . .	501
<b>26. Zaburzenie z napadami objadania się: aspekt psychologiczny</b>	
– <i>Beata Ziółkowska</i> . . . . .	516
Wprowadzenie . . . . .	516
Historia i rozpowszechnienie zaburzenia . . . . .	517
Diagnostowanie zaburzenia z napadami objadania się . . . . .	519
Uwarunkowania i mechanizm objadania się . . . . .	522
Bliskie i odległe następstwa zaburzenia . . . . .	527
Leczenie i psychoterapia . . . . .	528
Podsumowanie . . . . .	531
<b>27. Choroby układu krążenia – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>	<b>535</b>
Miażdżyca . . . . .	535
Nadciśnienie tętnicze . . . . .	538
<b>28. Choroby tarczycy – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>	<b>542</b>
Krótka charakterystyka medyczno-epidemiologiczna . . . . .	542
Uwarunkowania żywieniowe i zalecenia dietetyczne . . . . .	542
<b>29. Cukrzyca typu 2 – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>	<b>547</b>
Krótka charakterystyka medyczno-epidemiologiczna . . . . .	547
Uwarunkowania żywieniowe i zalecenie dietetyczne . . . . .	548
<b>30. Wybrane choroby przewodu pokarmowego – <i>Dorota Łoboda</i> . . . . .</b>	<b>552</b>
Choroba refluksowa przełyku . . . . .	552
Wrzody żołądka i dwunastnicy . . . . .	555
Rak żołądka . . . . .	558
Rak jelita grubego . . . . .	560
<b>Skorowidz . . . . .</b>	<b>563</b>