

Dieta a zdrowie i wiek

Redaktor:

Agnieszka Biskupek-Wanot

Bartosz Wanot

Hanna Wiśniewska-Śliwińska



Recenzent
Prof. dr hab. n. med. Karolina Sieroń

Redaktor Naczelna Wydawnictwa
Paulina PIASECKA

Korekta
Bartłomiej Gromada

Redakcja techniczna
Dr n. med. Bartosz Wanot

Projekt okładki
Mgr Adam Polański

© Copyright by Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza
w Częstochowie, Częstochowa 2020

ISBN 978-83-66536-30-2

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego
im. Jana Długosza w Częstochowie
42-200 Częstochowa, ul. Waszyngtona 4/8
tel. (34) 378-43-29, faks (34) 378-43-19
www.ujd.edu.pl
e-mail: wydawnictwo@ujd.edu.pl

Spis treści

Małgorzata Poltacha, Bartosz Wanot, Agnieszka Biskupek-Wanot

CHARAKTERYSTYKA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA ORAZ ZASADY ZDROWEGO
ŻYWIENIA.....7

Anna Bastek, Bartosz Wanot, Michał Zych

NIEDOŻYWIENIE, NADWAGA I OTYŁOŚĆ25

Joanna Kudła, Bartosz Wanot, Cezary Michalski

NORMY ŻYWIENIOWE A ZABURZENIA ODŻYWIANIA I DIETY37

Marta Solanowska, Bartosz Wanot, Anna Pilis

PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE I ZDROWY STYL ŻYCIA A NADWAGA I OTYŁOŚĆ
.....62

Jolanta Gancarek, Bartosz Wanot, Agnieszka Biskupek-Wanot

PROCES STARZENIA I JEGO ASPEKTY. ZABURZENIA ODŻYWIANIA.....71

Elżbieta Bryś, Bartosz Wanot, Mariusz Kuberski

PRZYCZYNY ORAZ LECZENIE OTYŁOŚCI91

Karolina Dąbrowska, Bartosz Wanot, Karol Pilis

STARZENIE SIĘ I DIETA OSÓB STARSZYCH 104

Aneta Długosz, Bartosz Wanot, Agnieszka Biskupek-Wanot

ZABURZENIA ODŻYWIANIA U OSÓB STARSZYCH 122

Agnieszka Puzio, Agnieszka Biskupek-Wanot, Bartosz Wanot

ZABURZENIA ODŻYWIANIA 144

Wioletta Słomian, Bartosz Wanot, Adrianna Kosior-Lara

ZDROWIE A ZABURZENIA ODŻYWIANIA 155

Magdalena Macias, Jacek Doskocz, Agnieszka Biskupek-Wanot, Marek Doskocz

ŻYWIENIE I SUPLEMENTY DIETY U LUDZI STARSZYCH 169

Agnieszka Polackiewicz, Agnieszka Biskupek-Wanot, Bartosz Wanot

ŻYWIENIE I ZABURZENIA ODŻYWIANIA182

Przedmowa

Prawidłowe odżywianie jest niezbędne dla zachowania zdrowia jednostki. Co istotne, nie tylko ilość spożywanych pokarmów, ale przede wszystkim ich jakość determinuje poziom przyswajania niezbędnej ilości składników odżywczych. Niestety, dzisiejszy pęd życia i nawyki żywieniowe, jak również dostępność wysoko przetworzonego jedzenia nie sprzyjają zachowaniu odpowiednich nawyków żywieniowych.

Zalecenia żywieniowe są cyklicznie publikowane i aktualizowane przez Światową Organizację Zdrowia, a w Polsce przez Instytut Żywności i Żywienia. Do najważniejszych zaleceń żywieniowych należy spożywanie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie (ok 400g.) przy czym większość powinny stanowić świeże, surowe warzywa. Należy spożywać pieczywo z mąką z pełnego przemiału, ograniczyć cukier i sól, wyeliminować wysoko przetworzoną żywność. Ograniczyć należy również mięso w diecie (szczególnie czerwone) na rzecz ryb, które powinno się spożywać przynajmniej 2 razy w tygodniu. Co oczywiste również niewskazane są wszelkiego rodzaju słone przekąski (chipsy, paluszki) oraz słodzone napoje gazowane. Przyjmować jednak należy przynajmniej 1,5 litra wody dziennie. Przede wszystkim trzeba zwiększyć ilość codziennego ruchu do przynajmniej 30 minut dziennie umiarkowanej aktywności fizycznej.

Konsekwencją nieprzestrzegania tych zaleceń jest rozrastająca się na świecie epidemia otyłości. Zjawisko, dotyczące przez wszystkim krajów rozwiniętych, jest szczególnie niepokojące w przypadku dzieci. Coraz większa ilość najmłodszych ma nie tylko problemy z nadwagą, ale także z otyłością. Jest to przede wszystkim konsekwencja zmniejszenia ilości ruchu na rzecz spędzania czasu przed komputerem lub telewizorem, a także spożywania niskiej jakości żywności. Z drugiej strony występuje problem niedożywienia części społeczeństwa. Co istotne dotyczy on nie tylko krajów najuboższych, ale obserwowany jakiś również w społeczeństwach zamożnych. Dotyczy on tam przede wszystkim ludzi starszych, którzy ze względów finansowych nie spożywają właściwej ilości posiłków lub zmiany starcze powodują zaburzenia w odczuwaniu głodu.

Osobnym problemem związanym z żywieniem jest występowanie zaburzeń odżywiania. Są to zaburzenia psychiczne, które charakteryzują się różnymi nieprawidłowymi postawami dotyczącymi przyjmowania pokarmów. Podczas, gdy ilość specyficznych zaburzeń odżywiania, czyli anoreksji i bulimii pozostaje na względnie stabilnym poziomie, niepokoi występowanie nowych zaburzeń w tym zakresie. Wydaje się, że pewien dualizm manifestujący się z jednej strony dostępem do obfitości pożywienia, a z drugiej promowanie

szczupłej (często do przesady) sylwetki i promowanie zdrowego odżywiania powoduje wystąpienie nowych zaburzeń odżywiania jak ortoreksja, bigoreksja, czy anarchia żywieniowa.

Ze względu na szerokie spektrum zaburzeń związanych z żywieniem zarówno ze strony przyzwyczajzeń jak również występowania chorób z tym związanych edukacja w tym zakresie wydaje się nie tylko przywilejem, ale koniecznością.

Agnieszka Biskupek-Wanot