dietoterapia zaliczenie

1. Żywienie dietetyczne i klasyfikacja diet leczniczych.
   1. Dieta niskobiałkowa
      1. 20-40g białka na dzień
      2. schorzenia nerek i wątroby
      3. leczenie chorób metabolicznych, np. fenyloketonuria, zaburzenia przemian aminokwasów lub białek
      4. zapobieganie wytwarzaniu w organizmie szkodliwych produktów przemiany białek
   2. Dieta niskoenergetyczna
      1. ok. połowa normalnego zapotrzebowania energetycznego
      2. 1000-1500 kcal
      3. otyłość
      4. suplementować niedobory
      5. dużo błonnika - daje uczucie sytości
   3. Diety eliminacyjne
      1. zakładają niespożywanie konkretnego produktu lub grupy produktów
      2. np osoby cierpiące na alergie - spożycie może prowadzić do śmierci
      3. celiakia - unikać glutenu - uszkodzenie kosmków jelitowych
      4. nietolerancja laktozy - sraka
   4. Dieta lekkostrawna
      1. przy chorobach ze strony układu pokarmowego (biegunki, wzdęcia, choroba refluksowa przełyku)
      2. u starszych osób
      3. eliminować pokarm:
         1. wzmagający wydzielanie kwasu żołądkowego
         2. długo zalegający w żołądku
         3. wzdymający (kapusta, warzywa strączkowe)
         4. zawierający zbyt dużo błonnika pokarmowego (prod. z mąki pszennej, nie pełnoziarnistej)
      4. posiłki niewielkie objętościowo (4-5 razy w ciągu dnia, nie poźniej niż 2h przed snem)
2. Zalecenia żywieniowe w terapii łuszczycy
   1. dieta wegetariańska - produkty bogate w przeciwutleniacze
   2. doustna suplementacja:
      1. koenzymu Q10
      2. witaminy E, D
      3. selenu
      4. kwasu foliowego
   3. wprowadzenie:
      1. zielonej herbaty - polifenole
      2. kawy - kwasy fenolowe
      3. ziół i przypraw:
         1. nagietek lekarski
         2. oregano
         3. dziurawiec zwyczajny
         4. tymianek
         5. koper ogrodowy
         6. cynamon
         7. czosnek
         8. kurkuma
   4. ograniczenie:
      1. tłuszczy nasyconych
      2. cukrów prostych
   5. dużo NNKT, omega-3, antyoksydantów
   6. mięso -> ryby, owoce morza (łosoś, makrela)
   7. tłuszcze:
      1. orzechy
      2. nasiona
      3. oleje rośinne
      4. oliwki
   8. świeże warzywa:
      1. marchew
      2. dynia
      3. szpinak
      4. jarmuż
      5. brokuł
      6. jagody
      7. mango
      8. truskawki
      9. figi
3. Dieta antyoksydacyjna w wybranej dermatozie
   1. AZS - atopowe zapalenie skóry
   2. unikać:
      1. wysoce przetworzonych zbóż
      2. czerwonego mięsa
      3. tłuszczy trans
      4. żywności przetworzonej
      5. smażonych potraw
      6. cukrów prostych
   3. dieta powinna opierać się na:
      1. niskoprzetworzonej żywności
      2. produktach pełnoziarnistych
      3. świeżych owocach i warzywach - dużo przeciwutleniaczy
      4. zielone warzywa liściaste - szpinak, jarmuż
      5. ciemne owoce, warzywa - polifenole, antocyjany
      6. NNKT - działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne
         1. kwas gamma-linolenowy - olej z wiesiołka, ogórecznika
         2. tłuste ryby (makrela, łosoś, halibut)
         3. siemię lniane
         4. orzechy włoskie, laskowe, migdały pestki dyni
         5. awokado
         6. oleje roślinne (lniany, z czarnuszki, z wiesiołka)
   4. suplementacja:
      1. probiotyki
      2. kwasy tłuszczowe omega-3
      3. kurkumina
      4. witamina A, D, E
      5. koenzym Q10
   5. picie ziół:
      1. rzepik
      2. bez czarny
      3. mniszek lekarski
      4. korzeń cykorii
      5. pokrzywa
      6. dymnica
      7. aksamitka
      8. rumianek
      9. melisa
4. Witaminy przeciwutleniające – źródła pokarmowe, rola w organizmie i jej związek ze stanem skóry, włosów i paznokci, objawy niedoboru.  
   1. **Witamina C (kwas askorbinowy):**  
   - Źródła pokarmowe: cytrusy (pomarańcze, cytryny), kiwi, truskawki, brokuły, papryka czerwona.  
   - Rola: uczestniczy w produkcji kolagenu, wspiera odporność, działa przeciwutleniająco.  
   - Związek ze skórą, włosami, paznokciami: pomaga w utrzymaniu elastyczności skóry, wzmacnia włosy i paznokcie.  
   - Objawy niedoboru: krwawienia dziąseł, osłabienie, suchość i szorstkość skóry.  
   2. **Witamina E:**  
   - Źródła pokarmowe: oleje roślinne (np. olej słonecznikowy), orzechy, nasiona, szpinak.  
   - Rola: chroni komórki przed uszkodzeniem, wspomaga regenerację tkanek.  
   - Związek ze skórą, włosami, paznokciami: poprawia elastyczność skóry, wspiera zdrowe włosy i paznokcie.  
   - Objawy niedoboru: suchość skóry, łamliwe paznokcie.  
   4. **Witamina A:**  
   - Źródła pokarmowe: wątróbka, jajka  
   - Rola: niezbędna do regeneracji komórek, utrzymania zdrowej skóry i błon śluzowych.  
   - Związek ze skórą, włosami, paznokciami: wpływa na produkcję sebum, utrzymuje nawilżenie skóry, poprawia kondycję włosów i paznokci.  
   - Objawy niedoboru: suchość i łuszczenie się skóry, problemy ze wzrokiem.  
   5. Węglowodany w diecie a stan skóry - czy istnieje związek?  
   - Węglowodany są głównym źródłem energii w diecie.  
   - Węglowodany dzielą się na złożone (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze) i proste.  
   - Nadmierne spożycie cukrów prostych może pogorszyć stan skóry.  
   - Produkty o wysokim indeksie glikemicznym (IG) i ładunku glikemicznym (ŁG) mogą prowadzić do hiperinsulinemii i hiperglikemii.  
   - Wzrost poziomu insuliny we krwi związany z nadmiarem cukru może prowadzić do stanów zapalnych, wyprysków i trudności w leczeniu zmian skórnych.  
   - Wzrost poziomu cukru we krwi może pobudzać podziały komórkowe w gruczołach łojowych, prowadząc do zatkania ujść.  
   - Wysokie spożycie cukrów może prowadzić do glikacji białek, co powoduje niszczenie białek budulcowych skóry, takich jak kolagen i elastyna.  
   - Skutek to utrata jędrności skóry, pojawianie się zmarszczek, a proces starzenia zachodzi szybciej.