

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ 1

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1 Πέψη, Απορρόφηση, Μεταφορά και Απέκκριση των Θρεπτικών Συστατικών 2

Peter L. Beyer, MS, RD

Ο Γαστρεντερικός Σωλήνας 3
Σύντομη Ανασκόπηση των Λειτουργιών της Πέψης και της Απορρόφησης 3
Το Λεπτό Έντερο: Το Κύριο Όργανο Απορρόφησης των Θρεπτικών Ουσιών 11
Το Παχύ Έντερο 13

2 Ενέργεια 22

Carol D. Frary, MS, RD
Rachel K. Johnson, PhD, RD

Στοιχεία της Ενεργειακής Δαπάνης 24
Η Μέτρηση της Ενεργειακής Δαπάνης 26
Εκτίμηση των Ενεργειακών Αναγκών 28
Υπολογισμός της Ενέργειας της Τροφής 35

3 Τα Θρεπτικά Συστατικά και ο Μεταβολισμός τους 39

Margie Lee Gallagher, PhD, RD

Μακροθρεπτικά Συστατικά 42
Υδατάνθρακες 42
Λίπος και Λιπίδια 50
Αμινοξέα και Πρωτεΐνες 59
Χρήση και Αποθήκευση των Μακροθρεπτικών Συστατικών Μεταγευματικά 65
Ο Καταβολισμός των Μακροθρεπτικών Συστατικών σε Κατάσταση Νηστείας 66
Μακροθρεπτικά Συστατικά: Βιταμίνες 68
Οι Λιποδιαλυτές Βιταμίνες 68
Οι Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες 82
Άλλοι Παράγοντες που Μοιάζουν με τις Βιταμίνες 100
Μακροθρεπτικά Συστατικά: Μέταλλα 102
Σύσταση του Σώματος σε Μέταλλα 103
Μικρομέταλλα (Ιχνοστοιχεία) 114
Υπερ-ιχνοστοιχεία 127
Αλλα Ιχνοστοιχεία 135

4 Νερό, Ηλεκτρολύτες και Οξεο-Βασική Ισορροπία 144

Pamela Charney, PhD, RD, CNSD

Το Νερό του Σώματος 145
Ηλεκτρολύτες 148
Οξεο-βασική Ισορροπία 152
Διαταραχές της Οξεοβασικής Ισορροπίας 154

ΜΕΡΟΣ 2

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

5 Διατροφή κατά την Εγκυμοσύνη και το Θηλασμό 160

Miriam Brick, MS, RD, CDE, LDN

Πριν τη Σύλληψη 161
Σύλληψη 161
Κύηση 162
Θηλασμός 184

6 Διατροφή στη Βρεφική Ηλικία 199

Cristine M. Trahms, MS, RD, CD, FADA
Kelly N. McKean, MS, RD, CD

Σωματική Ανάπτυξη 200
Ανάγκες σε Θρεπτικά Συστατικά 200
Γάλα 206
Τροφή 213
Σίτιση 213

7 Διατροφή στην Παιδική Ηλικία 222

Betty L. Lucas, MPH, RD, CD
Sharon A. Feucht, MA, RD, CD

Αύξηση και Ανάπτυξη 222
Διατροφικές Ανάγκες 224
Παρέχοντας μια Επαρκή Δίαιτα 228
Διατροφικά Προβλήματα 236
Πρόληψη Χρονίων Νοσημάτων 239

8 Διατροφή στην Εφηβεία 246

Jamie Stang, PhD, MPH, RD

Αύξηση και Ανάπτυξη 246
Διατροφικές Ανάγκες 249
Διατροφικές Συνήθειες και Διατροφική Συμπεριφορά 254
Διατροφικός Έλεγχος, Παρακολούθηση και Συμβουλευτική 257
Ειδικές Καταστάσεις 259

9 Διατροφή στην Ενήλικη Ζωή 269*Judith L. Dodd, MS, RD, FADA*

Διατροφή στην Ενήλικη Ζωή 270
 Τα Χρόνια της Ευεξίας 271
 Διατροφικοί Παράγοντες Κινδύνου 272
 Εφαρμογή: Διατροφή και Πρόληψη 276
 Τάσεις και Συνήθειες Σχετικά με τα Τρόφιμα 277
 Συμπλήρωση της Διατροφής 278
 Διαιτητική Καθοδήγηση 279
 Ενισχυτικά της Διατροφής: Λειτουργικά Τρόφιμα 280

10 Διατροφή στη Γήρανση 286*Nancy S. Wellman, PhD, RD, FADA
Barbara J. Kamp, MS, RD*

Ο Μεγαλύτερος Ηλικίας Πληθυσμός 287
 Ηλικιακός Ρατσισμός 288
 Η Διατροφή και ο Πολλαπλός της Ρόλος στην Πρόληψη 289
 Γεροντολογία + Γηριατρικοί = Το Φάσμα της Γήρανσης 290
 Θεωρίες Σχετικά με τη Γήρανση 290
 Φυσιολογικές Αλλαγές 290
 Ποιότητα Ζωής 295
 Διατροφικός Έλεγχος 297
 Διατροφική Αξιολόγηση 299
 Διατροφικές Ανάγκες 299
 Ωφέλη του Προγράμματος Medicare 301
 Υποστηρικτικές Υπηρεσίες 301
 Μακροχρόνια Διαβίωση: Χρηματοδότηση Στέγασης, Υποβοηθούμενη Διαβίωση και Εξειδικευμένες Παροχές Φροντίδας 303

11 Η Διατροφή στην Κοινότητα 309*Judith L. Dodd, MS RD, FADA
Cynthia Taft Bayerl, MS, RD, LDN*

Δράσεις για τη Διατροφή στην Κοινότητα 310
 Αξιολόγηση Αναγκών για Λογαριασμό των Υπηρεσιών Υγείας της Κοινότητας 313
 Εθνικές Διατροφικές Έρευνες 314
 Εθνικές Διατροφικές Οδηγίες και Στόχοι 316
 Προγράμματα Βοήθειας Τροφίμων και Διατροφής 320
 Τροφιμογενής Ασθένεια 320
 Ασφάλεια Τροφίμων και Νερού 330
 Σχέδιο Δράσης σε Καταστροφές 332

12 Οδηγίες για το Διατροφικό Σχεδιασμό 337*Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN Robert Earl, DrPH, RD*

Καθορισμός των Αναγκών σε Θρεπτικά Συστατικά 338
 Κατάσταση Θρέψης των Αμερικανών 339
 Εθνικές Οδηγίες για το Σχεδιασμό της Δίαιτας 342
 Επισήμανση Τροφίμων 344
 Πολιτιστικές Πτυχές του Διατροφικού Σχεδιασμού 349
 Πολιτιστικά Διατροφικά Σχήματα 350

ΜΕΡΟΣ 3**Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ****13 Αξιολόγηση: Διατροφική Γενωμική 364***Ruth DeBusk, PhD, RD*

Ερευνητικό Πρόγραμμα Ανάλυσης του Ανθρώπινου Γονιδιώματος 367
 Γονότυπος και Διατροφική Αξιολόγηση 368
 Βασικά Στοιχεία της Γενετικής 368
 Γενετική και Διατροφική Θεραπεία 375

14 Αξιολόγηση: Διατροφικά και Κλινικά Δεδομένα 383*Kathy Hammond, MS, RN, RD, LD, CNSD*

Διαταραχή της Διατροφικής Ισορροπίας 384
 Διατροφικός Έλεγχος 388
 Διατροφική Αξιολόγηση 390
 Σωματική Εξέταση με Προσανατολισμό στη Διατροφή 405
 Καθορισμός του Βαθμού Δυσθρεψίας 406

15 Αξιολόγηση: Εργαστηριακά Στοιχεία 411*Mary Demarest Litchford, PhD, RD, LDN*

Ορισμοί και Χρησιμότητα των Διατροφικών Εργαστηριακών Ελέγχων 412
 Διατροφική Ερμηνεία των Τακτικών Ιατρικών Εργαστηριακών Ελέγχων 414
 Αξιολόγηση των Επιπέδων Ενυδάτωσης 417
 Αξιολόγηση της Πρωτεϊνικής-Θερμιδικής Δυσθρεψίας 417
 Εργαστηριακά Στοιχεία Διατροφικών Αναιμιών 421
 Δείκτες της Δυσσπορρόφησης 424
 Αξιολόγηση του Κινδύνου για Χρόνια Νόσο 425

16 Αξιολόγηση: Αλληλεπιδράσεις Τροφίμων-Φαρμάκων 432*Zaneta M. Pronsky, MS, RD, LDN, FADA,
Sr. Jeanne P. Corowe, PharmD, RPH*

Φαρμακολογικές Πτυχές των Αλληλεπιδράσεων Τροφίμων και Φαρμάκων 433
 Φαρμακολογικές Πτυχές των Αλληλεπιδράσεων Τροφίμων και Φαρμάκων 434
 Επιδράσεις της Τροφής στη Φαρμακευτική Θεραπεία 436
 Επιδράσεις των Φαρμάκων στην Τροφή και στη Διατροφή 439
 Τροποποίηση της Δράσης των Φαρμάκων από την Παρουσία Τροφής και Θρεπτικών Συστατικών 440
 Επιδράσεις των Φαρμάκων στην Κατάσταση Θρέψης 441
 Έκδοχα και Αλληλεπιδράσεις Τροφίμων-Φαρμάκων 448
 Κλινική Διατροφική Θεραπεία 450

17 Διατροφική Διάγνωση και Παρέμβαση 454

Pamela Charney, PhD, RD, CNSD
Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN
L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE

Η Διαδικασία της Διατροφικής Φροντίδας και η Ιατρική Διατροφική Θεραπεία 455
 Τεκμηρίωση: Ο Φάκελος της Διατροφικής Φροντίδας 459
 Παράγοντες που Επιδρούν στη Διατροφική Φροντίδα 463
 Διαιτητική Παρέμβαση: Χορήγηση Τροφής και Θρεπτικών Συστατικών 464
 Διατροφική Φροντίδα για το Νοσηλευόμενο Ασθενή 466
 Διατροφική Φροντίδα του Ασθενή σε Τελικό Στάδιο 467

18 Παρέμβαση: Συμπλήρωση της Διατροφής και Ολιστική Φροντίδα 470

Cynthia A. Thomson, PhD, RD

Ολιστική Ιατρική 471
 Συμπληρώματα Διατροφής 475
 Η Νομοθεσία για τα Συμπληρώματα Διατροφής 480
 Αξιολόγηση της Χρήσης των Συμπληρωμάτων Διατροφής 481
 Οδηγίες για τη Συμβουλευτική 483

19 Παρέμβαση: Συμβουλές για την Αλλαγή 489

Linda G. Snetselaar, RD, LD, PhD

Κοινωνική Συμπεριφορά και Κοινωνικότητα 490
 Ο Μεμονωμένος Ασθενής και τα Μοντέλα Αλλαγής της Συμπεριφοράς 491
 Δράσεις που Διευκολύνουν την Αλλαγή της Συμπεριφοράς 494
 Κινητοποιητικό Μοντέλο Παρέμβασης 495
 Συμβουλευτικές Συνεδρίες με Ασθενείς που δεν είναι Έτοιμοι για Αλλαγή 498
 Συμβουλευτικές Συνεδρίες με Ασθενείς που δεν είναι Βέβαιοι για την Αλλαγή 500
 Συμβουλευτικές Συνεδρίες με Ασθενείς που είναι Έτοιμοι για την Αλλαγή 501
 Συμπεριφορές Αντίστασης και Εναλλακτικές Στρατηγικές Τροποποίησής τους 502

20 Παρέμβαση: Εντερική και Παρεντερική Διατροφική Υποστήριξη 506

Charles Mueller, PhD, RD, CNSD, CDN
Abby S. Bloch, PhD, RD, FADA

Η Λογική και τα Κριτήρια για την Εφαρμογή της Κατάλληλης Διατροφικής Υποστήριξης 507
 Εντερική Διατροφή 508
 Παρεντερική Διατροφή 516
 Σύνδρομο Επανάσπισης 522
 Μεταβατική Σίτιση 523
 Φαρμακολογικές Χρήσεις των Θρεπτικών Συστατικών 524
 Ζητήματα Ηθικής 527
 Διεπιστημονικές Υπηρεσίες Διατροφικής Υποστήριξης 527

ΜΕΡΟΣ 4**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ****21 Η Διαχείριση του Βάρους 532**

Molly Gee, Med, RD
L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE
Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN

Συστατικά του Σωματικού Βάρους 533
 Ρύθμιση του Σωματικού Βάρους 535
 Διαταραχές του Ισοζυγίου του Βάρους: Παχυσαρκία και Υπέρβαρο 538
 Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας στους Ενήλικες 542
 Συνήθη Προβλήματα που Προκύπτουν στην Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας 555
 Διαχείριση του Βάρους στα Παιδιά 556
 Διαταραχή του Ισοζυγίου του Βάρους: Υπερβολικά Χαμηλό Σωματικό Βάρος ή Ακούσια Απώλεια Βάρους 557

22 Διατροφή στις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής 563

Janet E. Schebendach, MA, RD

Διαγνωστικά Κριτήρια 564
 Θεραπευτική Προσέγγιση 568
 Κλινικά Χαρακτηριστικά και Ιατρικές Επιπλοκές 568
 Ψυχολογική Αντιμετώπιση 570
 Διατροφική Αποκατάσταση και Συμβουλευτική 571
 Διατροφική Αξιολόγηση 571
 Ιατρική Διατροφική Θεραπεία και Συμβουλευτική 577
 Διατροφική Εκπαίδευση 583
 Πρόγνωση 583

23 Διατροφή, Άσκηση και Αθλητικές Επιδόσεις 587

Lisa Dorfman, MS, RD, CSSD, LMHCD

Παραγωγή Ενέργειας 588
 Καύσιμα για τους Συσπώμενους Μυς 590
 Οι Διατροφικές Ανάγκες της Άσκησης 591
 Διαχείριση του Βάρους 593
 Μακροθρεπτικά Συστατικά 593
 Υδατάνθρακες 593
 Πρωτεΐνη 595
 Λίπος 597
 Βιταμίνες και Μέταλλα 597
 Υγρά 599
 Άλλα Ζητήματα 603
 Εργογόνα Βοηθήματα 603

24 Διατροφή και η Υγεία των Οστών 614

John J. B. Anderson, PhD

Δομή του Οστού και Φυσιολογία του Οστού 615
 Οστική Μάζα 619
 Διατροφή και Οστά 621
 Οστεοπενία και Οστεοπόρωση 627

25 Διατροφή για Στοματική και Οδοντική Υγεία 636

Diane Rigassio Radler, PhD, RD

Riva Touger-Decker, PhD, RD, FADA

Διατροφικοί Παράγοντες που Επηρεάζουν την Ανάπτυξη
των Δοντιών 637

Τερηδόνα των Δοντιών 638

Προληπτική Φροντίδα 644

Περιοδοντική Νόσος 645

Τερηδόνα κατά την Πρώτη Παιδική Ηλικία 645

Απώλεια Δοντιών και Οδοντοστοιχιών 646

Στοματικές Εκδηλώσεις της Συστηματικής Νόσου 647

Πολυφαρμακία 648