

Ocena sposobu żywienia osób w wieku podeszłym zamieszkałych w DPS w Krakowie.

Rozdział 1

Wstęp..... 5

Rozdział 2

Teoretyczne wprowadzenie w problematykę badawczą.

2.1.1 Pojęcie starości..... 7

2.1.2 Rozróżnicowanie etapów starości8

2.1.3 Sytuacja demograficzna w Polsce i na świecie10

2.1.4 Przyczyny starzenia się organizmu..... 11

2.1.4.1 Teoria starzenia replikacyjnego12

2.1.4.2 Teoria telomerowa12

2.1.4.3 Teoria wolnorodnikowa.....13

2.1.4.4 Teoria tempa życia..... 14

2.1.5 Choroby wieku podeszłego..... 14

2.1.5.1 Choroba Parkinsona14

2.1.5.2 Nadciśnienie tętnicze16

2.1.5.3 Miażdżyca17

2.1.5.4 Biegunka..... 17

2.1.5.5 Cukrzyca18

2.1.5.6 Choroba zwyrodnieniowa stawów..... 21

2.1.5.7 Niedożywienie22

2.1.6 Zmiany zanikowe przewodu pokarmowego wywierające zasadniczy wpływ na procesy przyjmowania pokarmu, trawienie, wchłanianie i przyswajanie składników pokarmowych..... 24

2.2 Zasady racjonalnego żywienia osób w wieku podeszłym..... 27

2.2.1 Piramida żywienia dla osób w wieku podeszłym..... 27

2.2.2 Zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze w

diecie u osób starszych.....	32
2.2.3 Rola wody w procesie starzenia się organizmu.....	35
2.2.4 Modelowe racje pokarmowe wyrażone w produktach	36

Rozdział 3

Cel pracy.

3.1 Cel główny	39
----------------------	----

Rozdział 4.

Materiały i metody	41
--------------------------	----

4.1 Analiza statystyczna.....	43
-------------------------------	----

Rozdział 4

Wyniki

5.1 Charakterystyka badanej populacji.....	44
--	----

5.2 Ocena sposobu żywienia	51
----------------------------------	----

5.3 Charakterystyka preferencji pokarmowych badanych kobiet i mężczyzn.....	57
---	----

5.4 Parametry demograficzne a preferencje żywieniowe	61
--	----

5.4.1 Związek między wykształceniem a preferencjami żywieniowymi.....	61
---	----

5.4.2 Związek między miejscem zamieszkania a preferencjami żywieniowymi	64
---	----

Rozdział 6

Dyskusja	69
----------------	----

6.1 Weryfikacja hipotez.....	80
------------------------------	----

Wnioski	82
---------------	----

Streszczenie.....	83
-------------------	----

Abstract84

Bibliografia85

Aneks (formularze, ankiety, wydruki analiz..... 89