

Ocena spożycia i stanu odżywienia witamina D osób starszych

Wstęp

Cel i zakres pracy

Przegląd piśmiennictwa

Rozdział 1.

Rola witaminy D w organizmie człowieka

1.1 Budowa chemiczna i przemiany związków o charakterze witaminy D w organizmie człowieka

1.2 Funkcje witaminy D w organizmie ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych

1.3 Biomarkery stanu odżywienia witamina D

1.4 Skutki niedoboru witaminy D dla organizmu w starszym wieku

Rozdział 2.

Zapotrzebowanie organizmu na witaminę D

2.1. Synteza witaminy D w skórze u osób starszych

Rozdział 3.

Spożycie witaminy D u osób starszych na podstawie danych piśmiennictwa

3.1. Dane krajowe

3.2. Dane z innych krajów Europy i USA

Rozdział 4.

Stan odżywienia witamina D osób starszych na podstawie piśmiennictwa

4.1. Dane krajowe

4.2. Dane z innych krajów Europy i USA

Rozdział 5.

Propozycje zaleceń żywieniowych dla osób starszych odnośnie pokrycia zapotrzebowania na witaminie D

5.1. Produkty spożywcze, w których witamina D występuje naturalnie

5.2. Produkty wzbogacane witamina D

5.3. Suplementy diety zawierające witaminę D

5.4. Przykładowe zestawy produktów bogatych w witaminę D

Podsumowanie i wnioski

Spis piśmiennictwa