

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Обозначения и сокращения	6
Глава 1. Особенности питания и пищевого статуса лиц пожилого возраста	8
1.1. Теории старения, связанные с питанием	8
1.2. Физиология старения	22
1.3. Структура питания лиц пожилого возраста	28
1.4. Возрастные особенности пищевого статуса	32
Глава 2. Гериатрические принципы построения рациона питания.....	38
2.1. Энергетическая ценность рациона	38
2.2. Содержание белка в рационе	44
2.3. Содержание жира в рационе	49
2.4. Содержание углеводов в рационе.....	57
2.5. Содержание витаминов в рационе.....	64
2.6. Содержание витаминоподобных веществ в рационе.....	79
2.7. Содержание макро- и микроэлементов в рационе	83
2.8. Содержание биологически активных минорных компонентов пищи в рационе	92
2.9. Содержание воды в рационе	99
Глава 3. Правила здорового питания людей старше 60 лет.....	103
3.1. Пирамида здорового питания 60+	103
3.2. Характеристика рациона питания 60+	200
3.3. Правила приготовления блюд здорового геропитания	206
3.4. Специализированные продукты и БАД	211
3.5. Принципы геродиететики.....	215
Глава 4. Основные нарушения питания лиц 60+ и их коррекция.....	221
4.1. Основные нарушения питания лиц пожилого возраста	221
4.2. Коррекция нарушений питания	226
4.2.1. Недостаточное питание. Белково-энергетическая недостаточность	226
4.2.2. Избыточное питание. Ожирение.....	235
Глава 5. Питание при возраст-ассоциированных заболеваниях.....	249
5.1. Что такое гериатрия?	249
5.2. Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях	251
5.2.1. Питание при ишемической болезни сердца (ИБС)	251
5.2.2. Питание при артериальной гипертензии	257

5.2.3. Питание при сердечной недостаточности (отеках).....	258
5.2.4. Специальные диеты при ССЗ.....	260
5.3. Питание при когнитивных нарушениях	262
5.4. Питание при сахарном диабете 2 типа.....	278
5.5. Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	283
5.5.1. Питание при остеопорозе	283
5.5.2. Питание при подагре	292
5.5.3. Питание при остеоартрозе.....	295
5.5.4. Питание при саркопении	302
5.6. Питание при функциональных нарушениях желудочно- кишечного тракта.....	304
5.6.1. Питание при запорах.....	304
5.6.2. Питание при расстройствах кишечника (диарее)	306
5.6.3. Питание при дисбактериозе	306
5.7. Питание при пищевой непереносимости.....	310
5.7.1. Пищевая аллергия	310
5.7.2. Лактазная недостаточность	313
5.7.3. Непереносимость глютена	316
5.8. Питание при анемии	323
5.8.1. Анемия хронического заболевания	324
5.8.2. Железодефицитная анемия	325
5.8.3. Мегалобластные анемии.....	325
Литература	328