



19

Probiotyki i prebiotyki a stres



27

Witamina D<sub>2</sub> i D<sub>3</sub>.  
Podstawowe źródła  
występowania tych witamin

49

Dieta dziecka a prawidłowy rozwój  
układu pokarmowego

## STREFA DIETETYCZNA

### NAJNOWSZE DONIESIENIA DIETETYCZNE

- 6 Wiadomości dietetyczne

### DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

- 8 Diagnoza lekarska u kobiet ciężarnych z niedoczynnością tarczycy  
12 Postępowanie żywieniowe u kobiet ciężarnych z niedoczynnością tarczycy

### UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

- 16 SIBO – zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego  
19 Probiotyki i prebiotyki a stres  
22 Odbudowa odporności po antybiotykoterapii

### SUPLEMENTY

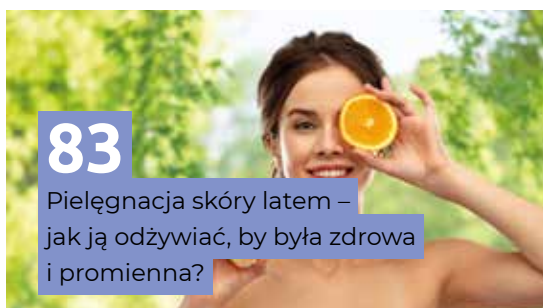
- 27 Witamina D<sub>2</sub> i D<sub>3</sub>. Podstawowe źródła występowania tych witamin  
34 Dieta wspomagająca pracę mózgu  
38 *Andrographis paniculata* – zioło zdrowia

### CIĄŻA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

- 41 Ból brzucha, zaparcia i biegunki u dzieci – wpływ probiotykoterapii  
45 Odporność dziecka w kontekście stosowania probiotyków wspierających układ immunologiczny  
49 Dieta dziecka a prawidłowy rozwój układu pokarmowego

### ZAPOBIEGANIE CHOROBYM

- 52 Geny a zdolności antyoksydacyjne i detoksykacyjne organizmu  
58 Mechanizm, który odpowiada za uruchomienie naszej odporności



83

Pielęgnacja skóry latem – jak ją odżywić, by była zdrowa i promienna?



94

Czy sery mogą być źródłem wapnia w diecie?



99

Żywność fortyfikowana żelazem wsparciem dla wegetarian

## STREFA ŻYWIENIOWA

### PSYCHODIETETYKA

- 63** Techniki radzenia sobie ze stresem w obecnej sytuacji w kraju (zajadanie emocji)

### NAJNOWSZE DONIESIENIA FARMACEUTYCZNE

- 70** Wiadomości farmaceutyczne

### ABC PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 72** Fakty i mity na temat oleju rzepakowego
- 74** Nawadnianie osób aktywnych fizycznie i sportowców w okresie letnim
- 79** Olej lniany i jego bogate wartości odżywcze
- 83** Pielęgnacja skóry latem – jak ją odżywić, by była zdrowa i promienna?
- 90** Oliwa z oliwek na tle innych tłuszczów
- 94** Czy sery mogą być źródłem wapnia w diecie?
- 99** Żywność fortyfikowana żelazem wsparciem dla wegetarian

### PRAWO I ADMINISTRACJA W DIETETYCE

- 105** Podwójne standardy jakości żywności

### RECENZJA

- 111** Wywiad z Magdaleną Jarzynką-Jędrzejowską i Ewą Sypnik-Pogorzelską – autorkami książki *Dieta wegańska na cztery pory roku*

### ZDROWE PRZEPISY

- 112** Razowe tosty z pastą z fasoli, z orzechami i olejem lnianym