



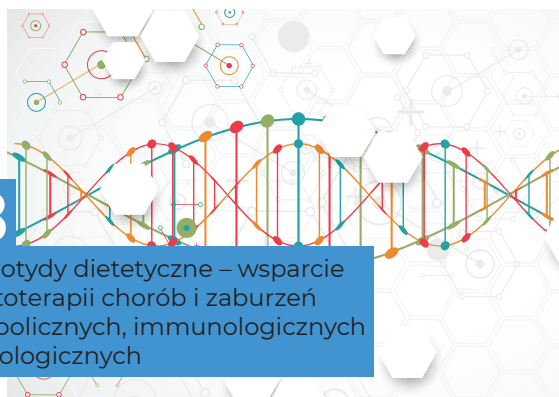
10

Wsparcie żywieniowe w leczeniu depresji i zaburzeń nastroju



15

Stosowanie probiotyków u osób aktywnych fizycznie



38

Nukleotydy dietetyczne – wsparcie w dietoterapii chorób i zaburzeń metabolicznych, immunologicznych i neurologicznych

STREFA DIETETYCZNA

DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

- 6 Czy to na pewno depresja?
O zaburzeniach nastroju jesienią
- 10 Wsparcie żywieniowe w leczeniu depresji i zaburzeń nastroju

UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

- 15 Stosowanie probiotyków u osób aktywnych fizycznie
- 19 Probiotykoterapia w zaburzeniach czynnościowych układu pokarmowego dzieci
- 24 Probiotykoterapia w leczeniu nietolerancji laktozy

SUPLEMENTY

- 28 Jesienne budowanie odporności krok po kroku
- 34 Rola witaminy K w metabolizmie kostnym
- 38 Nukleotydy dietetyczne – wsparcie w dietoterapii chorób i zaburzeń metabolicznych, immunologicznych i neurologicznych

- 44 Histamina – mediator o wielu obliczach

- 48 Zastosowanie kwasów omega-3 u dzieci

CIAŻA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

- 52 Stres u nastolatków i związane z nim zmiany mikrobioty po pójściu do szkoły
- 56 Oligosacharydy pokarmu kobiecego w żywieniu niemowląt

ZAPOBIEGANIE CHOROBY

- 60 Zakażenie *Helicobacter pylori* – wyzwanie diagnostyczne i lecznicze
- 65 Nastolatek na diecie roślinnej – jak zapobiegać niedoborom pokarmowym
- 71 Choroba hemoroidalna i zaparcia u osób starszych – jak im zapobiegać? Problem, o którym się nie mówi

CHOROBY RZADKIE

- 74 Toczeń rumieniowaty układowy – obraz kliniczny i leczenie

78

Style jedzenia i możliwości ich wykorzystania w gabinecie dietetycznym



86

Antyoksydanty, równowaga redoks i immunomodulacja w dietoterapii



92

Tworzywa sztuczne i mikroplastik w żywności – konieczność, wybór i potrzeba kompromisu



STREFA ŻYWIENIOWA

PSYCHODIETETYKA

78 Style jedzenia i możliwości ich wykorzystania w gabinecie dietetycznym

DIETA DLA SKÓRY

82 Wpływ zbilansowanej diety na stan skóry. Część II

ABC PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 86** Antyoksydanty, równowaga redoks i immunomodulacja w dietoterapii
- 89** Kiszonki – powrót do naturalnego żywienia
- 92** Tworzywa sztuczne i mikroplastik w żywności – konieczność, wybór i potrzeba kompromisu
- 96** Piwo w diecie świadomego konsumenta. Jakie korzyści i jakie zagrożenia wynikają z jego spożycia
- 100** Dobra kawa to podstawa – wpływ przemiału, sposobu i czasu ekstrakcji na smak i charakter kawy cold brew

DIETY

104 Łuszczyca – wskazówki dietetyczne

PRAWO I ADMINISTRACJA W DIETETYCE

107 Food waste, czyli o przeciwdziałaniu marnowaniu żywności

RECENZJA

111 Recenzja książki „Biel kości” autorstwa Maliki Tomkiel

ZDROWE PRZEPISY

112 Zupa czosnkowa



112

Zupa czosnkowa