



14

Diagnoza lekarska choroby Gravesa-Basedowa



34

Suplementacja diety sportowca (cz. I)



46

Wprowadzanie pokarmów uzupełniających. Jak zadbać o odporność małego dziecka?

## STREFA DIETETYCZNA

### NAJNOWSZE DONIESIENIA DIETETYCZNE

6 Wiadomości dietetyczne

### DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

- 8 Diagnoza lekarska choroby Addisona
- 11 Postępowanie żywieniowe w chorobie Addisona
- 14 Diagnoza lekarska choroby Gravesa-Basedowa
- 19 Postępowanie żywieniowe w chorobie Gravesa-Basedowa

### UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

- 22 Dlaczego krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe są tak ważne?
- 27 Probiotyki w stresie. Jak stres wpływa na układ pokarmowy?
- 30 Wybrane hormony jelitowe i ich rola w naszej gospodarce energetycznej

### SUPLEMENTY

34 Suplementacja diety sportowca (cz. I)

### CIAŻA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

- 40 MFGM – bioaktywna struktura mleka kobiecego, rola w kształtowaniu odporności i rozwoju poznawczego dzieci
- 46 Wprowadzanie pokarmów uzupełniających. Jak zadbać o odporność małego dziecka?

### ZAPOBIEGANIE CHOROBYM

- 53 Osteopatia w leczeniu holistycznym zespołu jelita nadwrażliwego
- 57 Nutrilipidomika – nowoczesne narzędzie personalizacji diety w zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych
- 62 Choroba Dühringa – postać skórna celiakii?
- 64 Choroba hemoroidalna – leczenie farmakologiczne i dietoterapia



94

Polimorfizm genetyczny a dieta wegańska



106

Woda kokosowa jako naturalny izotonik – skuteczne nawadnianie i właściwości prozdrowotne



127

Pasta bezjajeczna

## STREFA ŻYWIENIOWA

### FITOTERAPIA

- 67** Czeremcha – roślina na zimowe przeziębienia i nie tylko...

### DIETY

- 71** Dieta wegetariańska w okresie menopauzy

### NAJNOWSZE DONIESIENIA FARMACEUTYCZNE

- 78** Wiadomości farmaceutyczne

### ABC PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 80** Kurkumina – cudowny nutraceutyk?  
**84** Witamina D w dietetyce i kosmetyce. Wpływ na zdrowie i wygląd skóry  
**90** Praktyczne wykorzystanie diagnostycznych testów genetycznych przez dietetyka  
**94** Polimorfizm genetyczny a dieta wegańska  
**98** Przetwory zbożowe – mąki, kasze i makarony w zdrowym żywieniu  
**101** Dieta niskosodowa w praktyce

- 106** Woda kokosowa jako naturalny izotonik – skuteczne nawadnianie i właściwości prozdrowotne

- 111** Nerwy z konserwy – czyli stosowanie konserwantów w żywności

### BIOLOGICZNIE AKTYWNE SKŁADNIKI ŻYWNOSCI

- 114** Witamina D i K

### PRAWO I ADMINISTRACJA W DIETETYCE

- 122** Optymalna forma prowadzenia działalności przez dietetyka

### RECENZJE

- 125** *Dieta zdrowych jelit. Przepisy w różnych zaburzeniach jelitowych* – Agata Lewandowska

### ZDROWE PRZEPISY

- 126** Felieton: Bez jaj!  
**127** Pasta bezjajeczna  
**128** Majonez wegański z aquafaby