



**Anna Waberska**  
redaktor naczelna

## Jesienna aura...

Skończyło się lato i rozpoczął się okres długich, ciemnych i chłodnych dni. Nad miastem zawisła smężna jesienna aura, a ulice stały się bardziej opustoszałe i spokojniejsze. Dawniej narzekałam na taką pogodę, że za zimno, że niskie ciśnienie, że spadek energii, aż w końcu zrozumiałam, że zmienność pór roku to ogromny dar, z którego należy czerpać jak najwięcej obfitości. Nie powinno się snuć rozważań o wyższości jednej pory roku nad drugą. Każda potrafi ujmować swoim pięknem. A najwspanialsze jest w tym wszystkim nasze ciało, nasz organizm, który w cudowny sposób potrafi dostosować się do panujących warunków atmosferycznych i wyciągać z natury oraz mądrości medycyny to, co najlepsze. Zapraszam Państwa do najnowszej lektury „Food Forum”, w którym na pewno nie zabraknie najnowszych i sprawdzonych doniesień z dziedziny dietetyki. Z artykułu mgr Darii Kotek dowiedzą się Państwo, co warto włączyć do diety, aby wesprzeć swoją odporność i jaki wpływ na budowanie odporności mają probiotyki oraz prebiotyki. W tym numerze rozpoczęliśmy także nowy cykl pod tytułem: BIOLOGICZNIE AKTYWNE SKŁADNIKI ŻYWNOŚCI – będzie to dział poświęcony witaminom, związkom mineralnym, w którym przedstawimy właściwości, naturalne źródła zapotrzebowania, dawki suplementacyjne oraz jakie są objawy nadmiaru i niedoboru danego składnika. Mamy nadzieję, że będzie to dla Państwa swego rodzaju kompendium pomocne w codziennej pracy dietetyka, a także przydatne źródło rzetelnych informacji dla osób świadomych żywieniowo.

Dopiero co opadły emocje związane z naszą październikową konferencją, a już pragnę Państwa zaprosić na kolejne nasze wydarzenie, jakim jest konferencja „IMMUNODIETETYKA 2019 – Żywienie a odporność”, które odbędzie się 24 listopada we Wrocławiu. Po więcej szczegółów zapraszam Państwa na stronę internetową: [www.konferencja.food-forum.pl](http://www.konferencja.food-forum.pl) oraz zachęcam do śledzenia nas na Facebooku.

Życzę Państwu spokojnego czasu przy lekturze najnowszego wydania „Food Forum”!

### WYDAWCA I REDAKCJA

Forum Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Polska 13, 60-595 Poznań  
Sąd Rejonowy Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu  
VIII Wydział Gospodarczy KRS  
KRS nr 0000037307  
NIP 781-15-51-223  
Kapitał zakładowy: 300 000 PLN



### REDAKTOR NACZELNA

Anna Waberska  
[anna.waberska@forum-media.pl](mailto:anna.waberska@forum-media.pl)

### REDAKTOR PROWADZĄCA

dr n. med. Angelika Kargulewicz  
[angelika.kargulewicz@food-forum.pl](mailto:angelika.kargulewicz@food-forum.pl)

### PREZES ZARZĄDU

**DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY**  
Magdalena Balanicka

### DYREKTOR CZASOPISM BRANŻOWYCH

Anna Frąckowiak-Kaczmarek

### SZEF REDAKCJI FOOD FORUM

Mariola Zmitrowicz  
[mariola.zmitrowicz@forum-media.pl](mailto:mariola.zmitrowicz@forum-media.pl)  
tel. 607 563 894

### REKLAMA

Roland Paprzycki  
[roland.paprzycki@forum-media.pl](mailto:roland.paprzycki@forum-media.pl)  
tel. 502 237 938

### PRENUMERATA

tel. 61 66 55 800

### OKŁADKA

DART STUDIO,  
Dariusz Tuszyński

### REDAKTOR TECHNICZNY

Piotr Korytowski  
[piotr.korytowski@forum-media.pl](mailto:piotr.korytowski@forum-media.pl)

### DRUK

Usługi Wydawniczo-Poligraficzne Paper & Tinta

### ZDJĘCIA

Adobe Stock

### LAYOUT MAGAZYNU

feststudio.pl

**Nakład:** 15 000 egz.



Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótnych i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku.



16

Stosowanie probiotyków i prebiotyków w IBD – przegląd badań



55

Predyspozycje genetyczne w żywieniu i suplementacji



64

GABA – fascynujący aminokwas o wielorakim działaniu

## STREFA DIETETYCZNA

### NAJNOWSZE DONIESIENIA DIETETYCZNE

- 6 Wiadomości dietetyczne

### DIAGNOZA LEKARSKA I DIETETYCZNA

- 8 Diagnoza lekarska w zespole jelita nadwrażliwego  
12 Postępowanie żywieniowe w zespole jelita nadwrażliwego

### UKŁAD TRAWIENNY I PROBIOTYKOTERAPIA

- 16 Stosowanie probiotyków i prebiotyków w IBD – przegląd badań  
21 Znaczenie diagnostyki wybranych markerów stanu jelit w praktyce

### SUPLEMENTY

- 26 Senolityki jako sposób na wieczną młodość?  
30 Suplementy na odporność – colostrum, probiotyki, prebiotyki, imbir, czosnek

- 36 Suplementacja diety kwasami omega-3 w kluczowych momentach życia (wczęśniaki, niemowlaki, kobiety karmiące piersią)

### CIĄŻA I ZDROWY ROZWÓJ DZIECKA

- 42 Przedwczesne dojrzewanie płciowe dzieci  
46 ARFID, czyli coś więcej niż zwykły niejadek

### ZAPOBIEGANIE CHOROBYM

- 50 Diagnostyka laboratoryjna chorób alergicznych  
55 Predyspozycje genetyczne w żywieniu i suplementacji  
60 *Clostridium* jako czynnik ryzyka zakażeń ostrych i przewlekłych  
64 GABA – fascynujący aminokwas o wielorakim działaniu  
68 Postępowanie nefarmakologiczne w zespole wielotorbielowatych jajników



72

Miód i produkty pszczelarskie –  
działanie i zastosowanie w diecie



94

Oleje świata – zdrowie zamknięte  
w butelce



98

Pielęgnacja skóry w AZS

## STREFA ŻYWIENIOWA

### FITOTERAPIA

- 72** Miód i produkty pszczelarskie –  
działanie i zastosowanie w diecie

### DIETY

- 76** Dieta ketogeniczna w chorobie  
Hashimoto

### PSYCHODIETETYKA

- 80** Psychologiczne przygotowanie  
pacjenta do operacji bariatrycznej –  
przykład rozmowy z pacjentem

### ABC PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 86** Rola diagnostycznych testów  
genetycznych w personalizowaniu  
zaleceń żywieniowych
- 89** Tłuszcze –  
wielcy sprzymierzeńcy zdrowia
- 94** Oleje świata –  
zdrowie zamknięte w butelce
- 98** Pielęgnacja skóry w AZS

### BIOLOGICZNIE AKTYWNE SKŁADNIKI ŻYWNOŚCI

- 104** Witamina A i E
- 109** Witamina C

### ZDROWE PRZEPISY

- 111** Z Niemiec do Polski
- 112** Prosty dip z bakłażana  
z suszonymi pomidorami