

*XIII EDYCJA
REGIONALNEJ OLIMPIADY WIEDZY O ZDROWIU PSYCHICZNYM
w 2024 roku*

TEMAT: „Problematyka zdrowia psychicznego z uwzględnieniem zaburzeń odżywiania oraz wpływu mediów społecznościowych ”

Literatura etap szkolny

- Etap szkolny:
 - Test podstawowy - 20 pytań, czas trwania 25 minut,
 - I dogrywka - 10 pytań, czas trwania 10 minut;
 - II dogrywka – 8 pytań, czas trwania 10 minut;
- Etap powiatowy:
 - Test podstawowy - 25 pytań, czas trwania 30 minut,
 - I dogrywka - 10 pytań, czas trwania 10 minut,
 - II dogrywka - 8 pytań, czas trwania 10 minut,
 - III dogrywka - 6 pytań, czas trwania 10 minut;
- Etap regionalny:
 - Test podstawowy – 25 pytań, czas trwania 30 minut,
 - I dogrywka-15 pytań, czas trwania 15 minut,
 - II dogrywka -pytania ustne zadawane przez jury.

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Dr Klaudyna Bociek
Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna im.
Prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Olsztynie

“Nowe uzależnienia w życiu dzieci i młodzieży”

Dr Klaudyna Bociek

Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna
im. Prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Olsztynie

Nowe uzależnienia w życiu dzieci i młodzieży

Kiedy myślimy o zjawisku uzależnienia, zazwyczaj w pierwszej kolejności przychodzi nam do głowy substancje, nad których nadmiernym spożyciem jakaś osoba nie panuje: alkohol, papierosy, narkotyki. Problem uzależnienia od substancji psychoaktywnych dotyczy ludzi niemal w każdym wieku. Są to jednak zagadnienia dość dobrze rozpoznane nie tylko w naukowej teorii, ale także w pedagogicznej praktyce – uzależnienia te łatwo zauważyć, w placówkach oświatowych i w rodzinach stosujemy sprawdzone metody profilaktyki, znamy też instytucje, które specjalizują się w pomocy osobom uzależnionym od wspomnianych używek.

Mamy już jednak rok 2020 i warto, abyśmy uświadomili sobie, że współczesna młodzież żyjąc w zupełnie innej rzeczywistości niż ich rodzice i dziadkowie (głównie za sprawą rewolucji cyfrowej), boryka się z odmiennymi problemami i znajduje też inne sposoby ucieczki od nich.

Jako nauczyciel akademicki pracujący z przyszłymi i czynnymi nauczycielami oraz do niedawna jeszcze – pedagog pracujący z młodzieżą licealną, chciałabym przedstawić w zarysie problemy, z którymi nie radzą sobie współczesne dzieci i młodzież. Wydaje się, że rodzice nie radzą sobie z tymi problemami jeszcze bardziej – nie poświęcając dziecku wystarczająco dużo czasu, nie okazując mu miłości i zainteresowania jego życiem, nie wprowadzając dziecka w świat wartości, nie wymagając od niego i nie służąc własnym przykładem oraz pomocą – przyczyniają się do tego, że młodzi ludzie są zupełnie bezradni wobec problemów, które wielu dorosłym mogą wydawać się banalne. Wielu młodych ludzi zatrzymało się jednak w swoim rozwoju emocjonalnym i moralnym na poziomie dziecka, nie wynosząc z domu rodzinnego jasnych norm i wzorców postępowania, oraz nie znajdując w kręgu najbliższych osób pewnego oparcia. Z drugiej strony, oszołomieni stylem życia prezentowanym w mediach, zachęta do życia tak, jak się w danej chwili podoba i promocją konsumpcjonizmu, próbują realizować potrzeby przynależności i uznania w sposób, który może budzić niepokój.

Rewolucja technologiczna drugiej połowy XX wieku ukazała nowe rodzaje uzależnień – już nie tyle od zażywanych środków chemicznych, które uzależniały fizycznie, ile od wykonywania czynności nałogowych, mających naturę uzależnień psychicznych. Człowiek poddaje się czynności nałogowej, coraz bardziej koncentrując wokół niej swoje myśli, traci kontrolę nad swoim zachowaniem, jego wola słabnie, a inne sprawy i obowiązki życiowe tracą znaczenie¹. Dokonajmy zatem krótkiego przeglądu nowych uzależnień, które pojawiły się w świecie współczesnych dzieci i młodzieży. Są to przede wszystkim uzależnienia behawioralne, zwane również zachowaniami kompulsywnymi. Dotyczą one takich czynności jak np. korzystanie z Internetu, granie na komputerze, jedzenie, zakupy, uprawianie sportu czy opalanie².

¹ E. Dziubak, *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekunów Wychowawców” 2019, nr 4, s. 22.

² I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018.

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Patrycja Kapczuk

Zakład Biochemii, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Natalia Komorniak

Katedra i Zakład Żywności Człowieka i Metabolomiki, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Karolina Rogulska

Katedra Mikrobiologii, Immunologii i Medycyny Laboratoryjnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Mateusz Bosiacki

Katedra i Zakład Diagnostyki Funkcjonalnej i Medycyny Fizykalnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Dariusz Chlubek

Zakład Biochemii, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

“Żywność wysokoprzetworzona i jej wpływ na zdrowie dzieci i osób dorosłych”

Żywność wysokoprzetworzona i jej wpływ na zdrowie dzieci i osób dorosłych

STRESZCZENIE

Ostatnie lata uwiarydliły wyraźny trend zdrowego odżywiania. Pomimo dostępności szeregu produktów naturalnych, na rynku występuje mnóstwo żywności wysokoprzetworzonej. Zasadne wydaje się zatem edukowanie społeczeństwa w kontekście rozsądnego konsumpcjonizmu. Celem pracy, był przegląd literatury w zakresie podziału, sposobu działania oraz wpływu najczęściej stosowanych dodatków do żywności na stan zdrowia dzieci i osób dorosłych. Według IZZ stan zdrowego odżywiania organizmu można osiągnąć poprzez stosowanie się do zasad zawartych w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Niestety, nawyki żywieniowe zarówno osób dorosłych jak i dzieci odbiegają znacząco od przedstawionych w piramidzie zaleceń. Dodatki do żywności stanowią istotny element procesu wytwórczego, który wzbudza wiele kontrowersji. Dzieli się one m.in. na barwniki, konserwanty (substancje konserwujące) czy przeciwutleniacze. Wymienione substancje mogą kumulować się w organizmie i wywierać na niego negatywne skutki zdrowotne. Przedstawiony przegląd literatury wskazuje na konieczność podjęcia działań profilaktycznych oraz edukacji w zakresie zasad prawidłowego żywienia oraz zagrożeń wynikających ze spożywania żywności wysokoprzetworzonej.

WSTĘP

W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się prawidłowemu odżywianiu. Nadeszła „nowa era” mody na żywność. Z jednej strony zwiększyło się zainteresowanie produktami naturalnymi, pochodzenia ekologicznego, wyprodukowanymi w tradycyjny sposób; z drugiej zaś ogromną część rynku spożywczego nadal zajmuje żywność wysokoprzetworzona, aromatyzowana, kolorowa, o długim terminie przydatności do spożycia.

Ostatnie lata wskazują, że istnieje potrzeba uświadamiania społeczeństwa w kontekście jakości i bezpieczeństwa żywności oraz rozsądnego konsumpcjonizmu. Tylko prawidłowo skomponowana dieta, bogata w produkty naturalne, pozbawiona żywności wysokoprzetworzonej (obfitującej w sztuczne dodatki) może wpisać się w element zdrowego stylu życia [1-4].

Celem pracy był przegląd literatury w zakresie podziału, sposobu działania oraz wpływu najczęściej stosowanych dodatków do żywności na stan zdrowia dzieci i osób dorosłych.

PRAWIDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA WG IZZ I WHO

Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia (IZZ) [5] prawidłowy stan odżywiania organizmu jest możliwy do osiągnięcia dzięki przestrzeganiu zasad zawartych w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Spośród produktów żywnościowych, u podstawy piramidy znalazły się warzywa i owoce, które są źródłem cennych witamin, składników mineralnych i polifenoli. Ich spożycie powinno wynosić min. połowę spośród wszystkich spożywanych w ciągu dnia produktów. Kolejne piętro piramidy zajmują zbożowe produkty pełnoziarniste, a następnie nabiał (w ilości min. 2 szklanek, np. jogurtu naturalnego). Twórcy piramidy zwrócili także uwagę na konieczność ograniczenia spożycia mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonego) i zastąpienie go jajami, nasionami roślin strączkowych oraz rybami. W piramidzie uwzględniono także zalecenia dotyczące ograniczenia spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego na rzecz olei roślinnych oraz orzechów, a także ograniczenie spożycia cukrów prostych oraz soli/sodu. Wytyczne te tożsame są z zaleceniami zbilansowanej diety promowanymi przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). WHO w celu zapobiegania rozwojowi chorób niezakaźnych (tj. nowotwory, cukrzyca, choroby serca) zaleca ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) do 10%, a kwasów tłuszczowych o konfiguracji trans do 1% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Z kolei zalecenia dotyczące spożycia soli, obejmujące

mgr Patrycja Kapczuk¹✉,

mgr Natalia Komorniak²,

mgr Karolina Rogulska³,

student Mateusz Bosiacki⁴,

prof. dr hab. n. med. Dariusz Chlubek¹

¹Zakład Biochemii, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

²Katedra i Zakład Żywności Człowieka i Metabolomiki, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

³Katedra Mikrobiologii, Immunologii i Medycyny Laboratoryjnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

⁴Katedra i Zakład Diagnostyki Funkcjonalnej i Medycyny Fizykalnej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

https://doi.org/10.18388/pb.2020_309

✉ autor korespondujący: patrycja2510@o2.pl

Słowa kluczowe: żywność wysokoprzetworzona, odżywianie, substancje dodatkowe, zdrowie

Wykaz skrótów: ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ang. attention deficit hyperactivity disorder); ADI – dopuszczalne dzienne spożycie (ang. acceptable daily intake); BHT – butylhydroksytoluen (ang. dibutylhydroxytoluene); EDTA – kwas wersenowy (ang. ethylenediaminetetraacetic acid); DNS – międzynarodowy system numercacji dodatków do żywności (ang. International Numbering System for Food Additives); IZZ – Instytut Żywności i Żywienia (ang. National Food and Nutrition Institute); MSG – glutaminian sodu (ang. monosodium glutamate); NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (ang. saturated fatty acids); WHO – Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization); WHR – wskaźnik talia-biodra (ang. waist-hip ratio).

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Artykuły

Kognitywistyka i Media w Edukacji

2018, nr 1

Kognitywistyka i Media w Edukacji
2018, nr 1

Karolina Sigda

“Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież”

Karolina Sigda

Portale społecznościowe – wpływ na dzieci i młodzież

Abstract

Social networking – impact on children and adolescents

The ubiquitous contemporary Internet creates unlimited opportunities to use social networking sites that bring opportunities and benefits to children and young people.

In this article, the essence and concept of social networking sites have been characterized and what functions they fulfill. The most popular contemporary social media sites have been listed and described, most of which are used by children and youth – Facebook, Nasza Klasa and Instagram. With the development of mobile devices, children have the possibility of unlimited use of portals that give them great opportunities and opportunities, which is also shown in the article. The fact remains that if something is so popular and widely available, it carries a lot of threats with which the young generation has contact, due to careless and unskilful use in everyday life.

Key words: social networking site, Facebook, Instagram, Nasza Klasa

Wstęp

Człowiek jest z natury istotą społeczną, dlatego dąży do tworzenia więzi z innymi ludźmi. Obecnie Internet jest powszechnym narzędziem umożliwiającym zawieranie takich relacji, dlatego też jest on najczęściej wykorzystywany przez młodzież.

Nowe media bezsprzecznie przyczyniły się do przełomu w zakresie komunikacji medialnej. Dzieci i młodzież najczęściej komunikują się między sobą poprzez portale społecznościowe, takie jak Facebook, NK czy Instagram. Portale

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

DOI: 10.16926/daziw.2020.12

ŻYWIENIE I ZABURZENIA ODŻYWIANIA

AGNIESZKA POLACZKIEWICZ¹, AGNIESZKA BISKUPEK-WANOT¹, BARTOSZ
WANOT¹

¹Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii
Wydział Nauk o Zdrowiu
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy
im. Jana Długosza w Częstochowie

AGNIESZKA POLACZKIEWICZ ,
AGNIESZKA BISKUPEK-WANOT ,
BARTOSZ WANOT

Katedra Nauk o Zdrowiu i Fizjoterapii Wydział
Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Humanistyczno-
Przyrodniczy im. Jana Długosza w
Częstochowie

“Żywienie i zaburzenia odżywiania”

Streszczenie

Zaburzenia odżywiania występują pod postacią zaburzeń łaknienia mających podłoże psychiczne. Anomalie te dotyczą sposobu przyjmowania pokarmu, jego ilości, częstości spożywanych posiłków oraz wyboru rodzaju pożywienia. Nieprawidłowości te dotyczą także odczuć i przeżyć związanych z przyjmowaniem pokarmu. Głód występujący u osób z zaburzeniami odżywiania nie zawsze oznacza ochotę na jedzenie. Zaburzenia odżywiania często mają podłoże psychiczne.

Pierwsze próby nazwania objawów związanych z zaburzeniami odżywiania występowały już w XVI wieku, ale wtedy były określane jako „choroby wyniszczające”. W XX wieku podjęto się sklasyfikowania zaburzeń odżywiania. Na podstawie prac przeprowadzonych na zlecenie WHO, w 1972r. powstały kryteria Feighnera, które przyczyniły się do umieszczenia zaburzeń odżywiania w klasyfikacji ICD i DSM.

Wstęp

Zaburzenia w odżywianiu związane są ze zdobycami cywilizacji i pociągają za sobą konsekwencje dotyczące każdego aspektu życia osoby chorej, jej rodziny oraz najbliższego otoczenia. Rozbieżność występująca pomiędzy wizerunkiem nas samych, a wymaganiami społecznymi, funkcjonowaniem rodzin, wpływem mediów, w tym społecznościowych, prowadzą do pojawiania się zaburzeń odżywiania. W dzisiejszych czasach zauważenie, diagnozowanie i pomoc osobom cierpiącym na zaburzenia odżywiania wymaga od specjalistów zajmujących się tą tematyką nie tylko wiedzy medycznej, ale także dostrzeżenia

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu 3(7)/2022

DOROTA KOCHMAN ,
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych we
Włocławku
JUSTYNA BARTKOWSKA
Wydział Nauk o Zdrowiu 2 Szkoła podstawowa
SPSK w Warząchewce

“Nawyki żywieniowe młodzieży w szkołach
średnich a zaburzenia odżywiania”

Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu

3(7)/2022

DOI: <https://dx.doi.org/10.21784/lwP.2022.014>

Nawyki żywieniowe młodzieży w szkołach średnich a zaburzenia odżywiania

The eating habits and eating disorders of adolescents in high schools

DOROTA KOCHMAN¹, JUSTYNA BARTKOWSKA²

¹ Państwowa Akademia Nauk Stosowanych we Włocławku, Wydział Nauk o Zdrowiu

² Szkoła podstawowa SPSK w Warząchewce

Streszczenie

Wstęp. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe wśród młodych ludzi niosą za sobą negatywne skutki zdrowotne, których konsekwencje bywają niebezpieczne.

Cel: Celem niniejszej pracy jest ocena nawyków żywieniowych wiedzy oraz świadomości zdrowego odżywiania wśród badanej młodzieży przez pryzmat ryzyka zaburzeń odżywiania.

Materiał i metody. Za pomocą metody sondażu diagnostycznego i szacowania, przy użyciu ankiety własnego autorstwa badano nawyki żywieniowe młodzieży w kontekście zaburzeń odżywiania. Procedurę badawczą przygotowano w oparciu o oryginalną wersję kwestionariusza EAT-26 i ORTO-15. Badanie przeprowadzono wśród 70 osób w wieku od 15 do 19 lat.

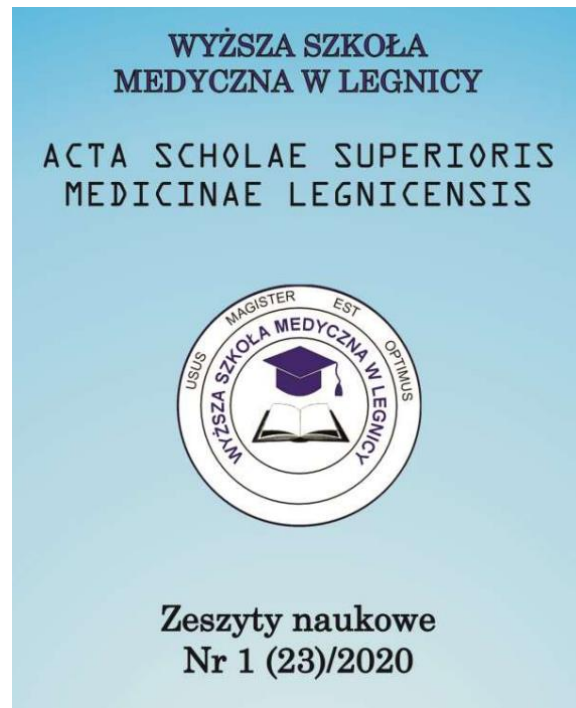
Wyniki. Wykazano, że złe nawyki żywieniowe w badanej grupie wpływają negatywnie na wybranych badanych. Dochodzi do zaburzeń odżywiania m.in. otyłości i nadwagi. Większość przebadanej młodzieży odżywia się zdrowo, nie wykazują oni problemów w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Mają oni prawidłową masę ciała odpowiednią do ich wieku.

Wnioski. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe młodzieży są coraz częstszym problemem w dzisiejszych czasach, z którym zmaga się duża grupa społeczeństwa. Nadmierne spożywanie posiłków, brak ich regularności, unikanie pierwszych śniadań, jedzenie posiłków typu fast-food lub z dużą zawartością cukru, prowokowanie wymiotów staje się główną przyczyną nieprawidłowej masy ciała. Prowadzi to do szeregu negatywnych konsekwencji, a mianowicie pogorszeniu ulega zdrowie fizyczne i psychiczne młodych ludzi, a także dochodzi

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Aleksandra Witkowska
Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława
Czecha w Krakowie Wydział Rehabilitacji Ruchowej

“Obniżenie jakości zdrowia psychicznego
uwarunkowane zaburzeniami odżywiania.”



Obniżenie jakości zdrowia psychicznego uwarunkowane zaburzeniami odżywiania.

Aleksandra Witkowska^{1,A-F}

¹Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie Wydział Rehabilitacji Ruchowej

A – koncepcja i projekt badania, B – gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – analiza i interpretacja danych, D – napisanie artykułu, E – krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

ISSN 2084-3067

Acta Scholae Superioris Medicinae Legnicensis 2020; 1 (23): 9-17

Streszczenie

Obecnie w krajach dobrze rozwiniętych propagowany jest prozdrowotny, ekologiczny tryb życia, w tym sposób odżywiania się. Pozywienie spełnia szereg różnorodnych funkcji w życiu współczesnego człowieka. Nie należy jedynie do kategorii zaspokajania potrzeb fizjologicznych, ale jest także skomplikowanym mechanizmem psychologicznym. Niestety, często służy do radzenia sobie ze stresem, napięciem czy negatywnymi emocjami, prowadząc do autoagresji żywieniowych.

Zaburzenia odżywiania określa się jako realizowanie patologicznego wzorca żywieniowego na tle psychicznym. Nie należy ich bagatelizować, gdyż są prekursorem poważnych powikłań somatycznych, ale także przyczyniają się do obniżenia jakości zdrowia psychicznego.

Celem niniejszego artykułu jest analiza zaburzeń odżywiania o podłożu psychicznym. Opisane zostały: ortoreksja, jadłowstręt psychiczny, żarłoczność psychiczna, zespół kompulsywnego jedzenia, syndrom jedzenia nocnego oraz dysmorfia mięśniowa. Artykuł omówiono na podstawie przeglądu piśmiennictwa.

Słowa kluczowe: zaburzenia odżywiania, ortoreksja, jadłowstręt psychiczny, żarłoczność psychiczna, zespół kompulsywnego jedzenia, syndrom jedzenia nocnego, dysmorfia mięśniowa

Summary

Currently, in well-developed countries, a healthy and ecological lifestyle is promoted, including diet. This means that food has a number of different functions in the life of modern man. It does not only belong in the category of physiological needs which must be satisfied, but is also a complex psychological mechanism. Unfortunately, it is often used to deal with stress, anxiety or negative emotions, leading to eating-related self-aggression.

Eating disorders are defined as the implementation of a pathological psychological eating pattern. They should not be underestimated, since they are a precursor to serious somatic complications, but also contribute to lowering the quality of mental health.

The purpose of this article is to analyze psychological eating disorders. Described are: orthorexia, anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, night eating syndrome and muscle dysmorphia. The article was based on a literature review.

Key eating disorders, orthorexia, anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder, night eating syndrome, muscle dysmorphia

Wprowadzenie

Wraz z dynamicznym rozwojem krajów zachodnich nastąpił wzrost anomalii żywieniowych wśród społeczeństw. Łatwy dostęp do wielu różnych produktów spożywczych, a także udział mediów, które propagują prozdrowotny styl życia oraz nienaganną sylwetkę, ale w tym samym czasie zachęcają do kupna produktów przetworzonych to główne czynniki warunkujące wzrost tego zjawiska.

LITERATURA - ETAP SZKOLNY

Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły
Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia
o Kulturze i Edukacji” 2020, nr 15

Monika Bujewska
Wydział Zarządzania w Toruniu, oddział w
Bydgoszczy
Wyższa Szkoła Bankowa

**“W JAKI SPOSÓB ŻYCIE W CYFROWYM ŚWIECIE
NISZCZY ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE? “**

*Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy.
Transdyscyplinarne Studia o Kulturze i Edukacji” 2020, nr 15*

W JAKI SPOSÓB ŻYCIE W CYFROWYM ŚWIECIE NISZCZY ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE?

Monika Bujewska

*Wydział Zarządzania w Toruniu, oddział w Bydgoszczy
Wyższa Szkoła Bankowa
e-mail: mb370496@wp.pl*

Streszczenie: Podjęto temat zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z mobilnych urządzeń. Celem napisania pracy było uświadomienie negatywnego wpływu telefonów dotykowych na zdrowie fizyczne i psychiczne. Przedstawiono wskazówki pozwalające zmniejszyć ryzyko narażenia zdrowia na współczesne choroby cywilizacyjne. Smartfon jest współczesnym narkotykiem, który pociąga większość populacji. Zauważono negatywny wpływ technologii na kwestie poznawcze. Dzieci i młodzież mają bardzo dużo problemów z poprawnym budowaniem zdań i umiejętnością wykonywania działań matematycznych. Już dzisiaj należy podjąć działania. W przeciwnym razie dzieci będą niemyślącymi maszynami.

Słowa kluczowe: cyberchoroby, uzależnienie, rujnowanie zdrowia, wirtualny świat, życie w cyfryzacji.

Wprowadzenie

Nie trzeba długo poszukiwać, by spotkać na ulicy dzieci i młodzież posługującą się telefonem komórkowym. Jeszcze kilkanaście lat temu ten widok był niemożliwy do spotkania. Świat XXI wieku wyłonił zupełnie nowe oblicze cyfryzacji przepełnione pędem, biegiem i pośpiechem. Człowiek na tyle zanurzył się w cyfryzacji, że nie potrafi oderwać się od niej. Przebywanie w sieci można porównać do efektu domina, ponieważ w mgnieniu oka zwiększa się ilość osób funkcjonujących w sieci. Każda wolna chwila przepełniona jest w cyfryzacji. Dochodzi nawet do takich sytuacji w których młodzież siedząc w jednym kręgu nie rozmawia ze sobą w realu tylko komunikuje się za pomocą portali społecznościowych. Nawet w restauracji oczekując na zamówioną potrawę młode osoby są obecne w wirtualnym świecie. Nie przeszkadza im, że są w towarzystwie kobiet, kolegów, rodziców i znajomych. Takie zachowanie świadczy o poważnym problemie związanym z uzależnieniem od

LITERATURA - ETAP POWIATOWY

literatura obowiązująca w etapie szkolnym oraz:

Forum Zaburzeń Metabolicznych
2011;2(4):239-244

Iwona Węgielska, Weronika Słaba, Joanna
Suliburska

**“Terapia dietą i leczenie farmakologiczne
otyłości w aspekcie problemu niedożywienia
osób otyłych”**

Terapia dietą i leczenie farmakologiczne otyłości w aspekcie problemu niedożywienia osób otyłych

Dietotherapy and pharmacotherapy of obesity
in the aspect of malnutrition in the obese

STRESZCZENIE

U wielu osób z nadwagą i otyłością mogą występować niedobory składników pokarmowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedożywienie jakościowe wynika z niedostatecznego spożycia i wchłaniania składników pokarmowych lub zwiększonego ich wydalania z organizmu. Nieprawidłowe komponowanie zwyczajowej diety przyczynia się do niedoborowego spożycia witamin, składników mineralnych, białka i węglowodanów. Prawidłowo skomponowane posiłki, uwzględniające wszystkie niezbędne mikro- i makroskładniki w odpowiednich ilościach, są szczególnie istotne przy stosowaniu diet redukcyjnych. (Forum Zaburzeń Metabolicznych 2011, tom 2, nr 4, 239–244)

słowa kluczowe: otyłość, diety redukcyjne, niedożywienie jakościowe

ABSTRACT

Many overweight and obesity people may suffer for deficiencies of some nutrients which are required for body function. Qualitative malnutrition in obese people may be caused by inadequate supply, absorption or increased losses of nutrients. Incorrect composed diet contributes to poor intake of vitamins, minerals, protein, carbohydrates. A properly composed meals, incorporating the all necessary macro- and micronutrients in adequate quantities, are particularly relevant when applying the reduction diets. (Forum Zaburzeń Metabolicznych 2011; vol. 2, no 4, 239–244)

key words: obesity, reduction diets, qualitative malnutrition

WSTĘP

Otyłość jest często związana z przeżywieniem pod względem ilościowym oraz niedo-

żywieniem jakościowym organizmu [1, 2].

Niedożywienie może być spowodowane niedostatecznym przyjmowaniem, wchłania-

WYBRANE
PROBLEMY
KLINICZNE

Iwona Węgielska,
Weronika Słaba,
Joanna Suliburska

Katedra Higieny Żywności Człowieka,
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Adres do korespondencji:
dr n. farm. Joanna Suliburska
Katedra Higieny Żywności Człowieka,
Uniwersytet Przyrodniczy
ul. Wajdy Piłsudskiego 51, 65-024 Poznań
tel.: (071) 644 73 24
e-mail: jsulibar@up.poznan.pl

Copyright © 2011 Via Medica
ISSN 2081-2460