

**Joanna Wyka**

---

**STAN ODŻYWIENIA LUDZI  
PO 60. ROKU ŻYCIA  
W ASPEKCIE UWARUNKOWAŃ  
ŻYWIENIOWYCH, ZDROWOTNYCH,  
ŚRODOWISKOWYCH  
I SOCJODEMOGRAFICZNYCH**

Wrocław 2009

## SPIS TREŚCI

<b>1. WSTĘP</b> .....	<b>7</b>
1.1. Wpływ stylu życia na stan odżywienia ludzi starszych – aktualny stan wiedzy.....	8
1.2. Starzenie się organizmu człowieka – wybrane zagadnienia .....	15
1.2.1. Układ sercowo-naczyniowy .....	16
1.2.2. Układ kostno-stawowo-mięśniowy .....	18
1.2.3. Układ oddechowy.....	19
1.2.4. Układ pokarmowy .....	20
1.2.5. Zmiany w składzie ciała i ich konsekwencje.....	22
1.3. Zalecenia racjonalnego żywienia dla ludzi starszych.....	27
1.4. Sytuacja demograficzno-zdrowotna dotycząca osób starszych w Polsce i w Europie .....	30
<b>2. HIPOTEZY BADAWCZE I CEL PRACY</b> .....	<b>39</b>
<b>3. MATERIAŁ I ZASTOSOWANE METODY</b> .....	<b>41</b>
3.1. Metody oceny stanu odżywienia.....	41
3.1.1. Minimalna Ocena Stanu Odżywienia – MNA.....	43
3.1.2. Pomiary antropometryczne.....	43
3.1.3. Wskaźniki biochemiczne krwi.....	45
3.1.4. Dane socjodemograficzne i wiedza żywieniowa .....	47
3.1.5. Sposób żywienia .....	48
3.1.5.1. Walidacja metody badań żywieniowych: historii żywienia i wywiadu 24-godzinnego .....	50
<b>4. ANALIZA STATYSTYCZNA WYNIKÓW</b> .....	<b>59</b>
4.1. Stan odżywienia.....	59
4.2. Analiza skupień.....	60
<b>5. WYNIKI I ICH OMÓWIENIE</b> .....	<b>64</b>
<b>6. DYSKUSJA</b> .....	<b>134</b>
<b>7. PODSUMOWANIE WYNIKÓW</b> .....	<b>143</b>
<b>8. WNIOSKI</b> .....	<b>145</b>
<b>9. PIŚMIENNICTWO</b> .....	<b>146</b>