



ghid de
Nutriție

*de la prevenție
la terapie*

NICOLETA TŪPIȚĂ (COORD.)

DR. ALIN POPESCU

PROF. DR. VLAD DENIS CONSTANTIN

DR. SIMONA BOBIC

DR. BOGDAN SOCEA

UNIVERSITY PRESS



TARGU-MURES

2019

ghid de
Nutriție

*de la prevenție
la terapie*

NICOLETA TUPIȚĂ (COORD.)

DR. ALIN POPESCU

DR. SIMONA BOBIC

DR. BOGDAN SOCEA

PROF. DR. VLAD DENIS CONSTANTIN



2019

Cuprins

Partea I

Noțiuni de bază privind alimentația sănătoasă

1. Preocupări nutriționale de-a lungul istoriei	11
2. Necesarul energetic al organismului uman	17
3. Recomandări generale privind consumul de macronutrienți	25
4. Importanța micronutrienților pentru organismul uman.....	49
5. Relația dintre alimentație, sport și sănătate.....	67
6. Relația bidirecțională dintre alimentație și starea emoțională.....	71
7. Importanța respectării orarului meselor	79
8. Educarea pacienților cu privire la citirea etichetelor alimentare	85
9. Beneficiile nutriției personalizate	93

Partea II

Recomandări nutriționale în patologii

1. Obezitatea de aport.....	101
2. Dislipidemiile.....	109
3. Boala de reflux gastroesofagian	119
4. Patologii gastrice	125
4.1 Gastrita	125
4.2 Ulcerul gastric și duodenal	130
4.3 Hernia hiatală	134
4.4 Gastropareza.....	138
5. Patologii hepato-biliare	143
5.1 Steatoză hepatică, hepatită și ciroză hepatică	143
5.2 Patologiile funcționale și litiazice biliare	151
6. Pancreatita acută și cronică.....	157
7. Enteropatii și colopatii	163
7.1 Polipoza intestinală.....	163
7.2 Diverticuloza intestinală.....	165
7.3 Bolile inflamatorii intestinale (boala Crohn).....	167
7.5 Sindromul intestinului iritabil.....	173
7.4 Constipația cronică.....	180
7.6 Apendicita acută și cronică	185
8. Osteoporoza și osteomalacia	189
9. Litiaza urinară.....	195

10. Anemia feriprivă și deficiența de fier.....	203
11. Denutrițiile.....	209
12. Nutriția pacienților cu arsuri severe.....	213
13. Nutriția în patologia malignă.....	217
14. Nutriția în perioada perioperatorie.....	229
14.1 Chirurgia eso-gastrică.....	229
14.2 Chirurgia biliopancreaticoduodenală.....	234
14.3 Chirurgia colorectală.....	240
14.5 Chirurgia defectelor parietale.....	243
15. Nutriția parenterală.....	245
16. Nutriția enterală.....	251
17. Alimentația și terapia medicamentoasă.....	261