

Piśmiennictwo

Żywnienie a choroby sercowo-naczyniowe

1. Ignatowski: Über den Einfluß der animal. Nahrung auf den Kaninchenorganismus, Ber. d. K. mil.-med. Akad. zu St. Petersburg Bd. 16 1908.
2. Anitschkow U., Chałatow.: Über experim. Cholesterinsteatose, Zentralbl. f. allg. Pathol. u. pathol. Anat. Bd. 24 1913.
3. Szostak W.B.: Podstawy naukowe racjonalnego wyżywienia. Żywnienie człowieka, 1980, VII, 1, 7-15.
4. Keys A.: Coronary Heart Disease in Seven Countris. Circulation, 1970, XLI, 4, I-1 – I-195.
5. Logeril M., Renaud S., Mamelle N. i wsp. : Mediterranean alpha-linolenic acid rich diet in secondary of coronary heart disease. Lancet, 1994, 343, 1454
6. RissanenTH., Voutilainen S., Virtanen JK., et al.: Low intake of fruits, berries and vegetables is associated with excess mortality in men : The Kudzio Ischaemic Heart Disease Risk Factor (KIHD) Study. J. Nutr. 2003, 133, 199-204.
7. Appel LJ., Moore TJ., Obarzanek E., et al.: A clinical trial of the effect of dietary patterns on blood pressure : DASH Collaborative Research Group. NEJM, 1997, 336, 1117-1124.
8. Vartiainen E., et al.: Changes in risk factors explain changes in mortality from ischaemic heart disease in Finland. BMJ, 1994, 309, 23-27.
9. Sekuła W., Figurska K., Jutrowska I. i wsp.: Changes in the food consumption pattern during the political and economic transition and health implications. Pol. Popul. Rev., 2005, No 27, 141-158.
10. Szostak WB., Sekuła W., Figurska K.: Reduction of cardiovascular mortality in Poland and changes in dietary patterns. Kardiol. Pol., 2003, 58, 173-181.

Poprawa żywienia w świetle Europejskiej Karty Walki z Otyłością

1. Jarosz M. (red.): Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960 – 2005). Borgis, Warszawa 2006.
2. Jarosz M. (red.): POL HEALTH - Narodowy Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej 2007-2016. Europejska Karta Walki z Otyłością. Borgis, Warszawa 2006.
3. <http://www.debata.ukie.gov.pl>, <http://www.eur-lex.europa.eu>: BIAŁA KSIĘGA Strategia dla Europy w sprawie zagadnień zdrowotnych związanych z odżywianiem, nadwagą i otyłością, 2007.

Jak ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu i utrzymać zrównoważony bilans energetyczny?

1. Podstawy żywienia klinicznego red. Naukowa Luboš Sobotka Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2007
2. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu red. Jan Gawęcki, Lech Hryniewiecki Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2007
3. Handbook of Nutritional Support Alan L. Buchman Williams & Wilkins 2007

Dieta w leczeniu hipercholesterolemii – czy może konkurować z leczeniem farmakologicznym? Znaczenie kwasów tłuszczowych

1. Graham I., Atar D., Borch-Johnsen K. i wsp. : European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Fourth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. Eur. J Cardiovasc. Prev. Rehabil., 2007, 14 (Suppl 2), S1 – S113

2. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. *Circulation* 2002, 106, 3143-3421
3. Lichtenstein A.H., Appel L.J., Brands M. i wsp.: Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006. A Scientific Statement from American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation* 2006, 114, 82-96
4. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele Składu i Wartości Odżywczej Żywności. Wyd.Lek. PZWL, 2006
5. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Liczymy cholesterol w diecie. Wyd.Lek. PZWL 2008
6. Cybulska B.: Żywienie w profilaktyce i leczeniu chorób metabolicznych. Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego. Szkoła Zdrowia Publicznego. Warszawa 2007
7. Sekuła W., Figurska U., Jutrowska Z.I. i wsp.: Changes in the food consumption during the political and economic transition in Poland and their nutritional and health implications. *Pol.Popul.Rev.*, 2005, Nr 27, 141-158

Masło czy margaryna, czyli czym smarować?

1. Mensink R.P., Zock P.L., Kester A.D. et al.: Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am. J. Clin. Nutr.* 2003; 77: 1146-1155.
2. Biong AS, Veierød MB, Ringstad J al : Intake of milk fat, reflected in adipose tissue fatty acids and risk of myocardial infarction: a case-control study. *Eur J Clin Nutr.* 2006 Feb;60(2):236-44.
3. Kozłowska-Wojciechowska M., Milo B., Makarewicz-Wujec M. i wsp.: Wpływ diety wzbogaconej w sterole roślinne na poziom lipidów i oksydowanych LDL u młodych mężczyzn. *Pol. Arch. Med. Wew.* 2003;109:589-595.
4. Plat J, Mensink RP.: Effects of plant sterols and stanols on lipid metabolism and cardiovascular risk. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 2001; 11: 31.
5. Lichtenstein A, Deckelbaum RJ.: AHA Science Advisory: Stanol/sterol ester-containing foods and blood cholesterol levels. *Circulation* 2001; 103: 1177.

6. Biong AS, Veierød MB, Ringstad J al : Intake of milk fat, reflected in adipose tissue fatty acids and risk of myocardial infarction: a case-control study. Eur J Clin Nutr. 2006 Feb;60(2):236-44.

Dlaczego syntetyczne witaminy nie spełniły pokładanych nadziei w prewencji wtórnej choroby niedokrwiennej serca?

Piśmiennictwo u autora, e-mail marnar@farm.amwaw.edu.pl

Produkty niskokaloryczne i słodziki – czy możemy bezpiecznie stosować?

1. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Liczmy kalorie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, wyd. 2, Warszawa 2006.
3. Okolska G., Gielecińska I., Stoś K i wsp.: Badania nad spożyciem słodzików i ich wykorzystaniem w żywności niskoenergetycznej. Cz II. Badanie spożycia intensywnych substancji słodzących wśród wybranych grup ludności w Polsce. Żyw. Człow. i Metab., 1996; 23,4, : 336-352.

Zasady odżywiania u ciężarnych

1. Barker D.J.: The developmental origins of insulin resistance. Horm. Res. 2005; 64 Suppl 3: 2-7.
2. Barker D.J.: Developmental antecedents of cardiovascular disease: a historical perspective. J. Am. Soc. Nephrol. 2005 Sep;16(9):2537-44.
3. Barker DJ. The developmental origins of adult disease. J Am Coll Nutr. 2004 Dec;23(6 Suppl):588S-595S.

4. Szostak-Węgierek D, Maj A, Szamotulska K: Zależność grubości intima media tętnic szyjnych od czynników ryzyka miażdżycy i masy urodzeniowej u młodych mężczyzn. 5. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii. 2007, 3,58.
Godfrey K.M., Barker D.J.P. Fetal nutrition and adult disease. Am.J.Clin.Nutr 2000;71(suppl):1344S-52S.
6. Szostak-Węgierek D, Szamotulska K, Stolarska I: Wpływ urodzeniowej i aktualnej masy ciała na czynniki ryzyka wystąpienia chorób secowo-naczyniowych u młodych osób dorosłych. Pol Arch Med. Wewn 2007, 117 (3): 13-19.
7. Szostak-Węgierek D: Znaczenie prawidłowego żywienia kobiety w czasie ciąży. Żywnienie Człowieka i Metabolizm 2004,31(nr2),160-171.
8. Szostak-Węgierek D, Cichocka A: Żywnienie kobiety w ciąży. PZWL 2005.
9. Normy żywienia dla ludności Polski (Instytut Żywności i Żywienia, w druku).
10. Nutrition During Pregnancy. Institute of Medicine, National Academy of Sciences. National Academy Press. Washington, D.C. 1990.

Żywnienie dzieci a profilaktyka zespołu metabolicznego

1. Socha P., Wierzbicka A., Socha J.: Żywnienie dzieci a ryzyko rozwoju miażdżycy –ze szczególnym uwzględnieniem roli tłuszczu i białka. [w:] Kardiologia zapobiegawcza cz. II Naruszewicz M. (red), 2007; 291–306.
2. Socha J, Kierkuś J, Socha P.: Zasady żywienia w onkologii. Standardy Medyczne, 2006; 3: 390–395.
3. Freedman D.S, Khan L.K, Serdula M.K i wsp.: The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. Pediatrics. 2005; 115: 22–27.
4. Lambert J., Agostoni C. , Socha P. i wsp.: Dietary intake and status of children and adolescents in Europe. British J. Nutr. 2004; 92 (suppl): S 147–S211.
5. Singhal A., Fewtrell M., Cole T.J., Lucas A.: Low nutrient intake and early growth for later insulin resistancein adolescents born preterm:follow-up of a prospective randomised study. Lancet. 2004;363:1571-1578.
6. Socha P., Janas R., Dobrzańska A. i wsp.: Insulin like growth factor regulation of body mass in breastfed and milk formula fed infants. Data from EU Childhood obesity. Exp. Med. Biol. 2005; 569: 159–163.

Dieta w nadciśnieniu tętniczym

1. He FJ, MacGregor GA. Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomised trials. Implications for public health. *J Hum Hypertens* 2002; 16: 761–770
2. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM i wsp. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *N Engl J Med*. 2001; 344: 3-10
3. Otten J, Pitzel H, Hellwig J, Meyers LD. The dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington DC: National Academies Press; 2006.
4. Geleijnse JM, Kok FJ, Grobbee DE. Blood pressure response to changes in sodium and potassium intake: a metaregression analysis of randomised trials. *J Hum Hypertens*. 2003; 17: 471– 480
5. Whelton PK, He J, Cutler JA, Brancati FL i wsp. Effects of oral potassium on blood pressure: meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *JAMA*. 1997; 277: 1624 –1632
6. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium Chloride, and Sulfate. 1st Ed. Washington, DC: National Academy Press; 2004.
7. Appel LJ, Champagne CM, Harsha DW, Cooper LS, Obarzanek E, Elmer PJ i wsp. Effects of comprehensive lifestyle modification on blood pressure control: main results of the PREMIER clinical trial. *JAMA*. 2003; 289: 2083-93.
8. Bays H, Davidson M, Shalwitz R, i wsp. Prescription omega-3 added-on to stable statin therapy: changes in lipid parameters. 16th International Symposium on Drugs Affecting Lipid Metabolism; October 6, 2007; New York, NY. Abstract 178
9. Fillmore KM, Kerr WC, Stockwell T i wsp. Moderate alcohol use and reduced mortality risk: Systematic error in prospective studies. *Addiction Research & Theory* 2006; 14: 101-132
10. Rimm EB et al. Moderate alcohol intake and lower risk of coronary heart disease: meta-analysis of effects on lipids and haemostatic factors. *BMJ* 1999; 319: 1523–1528

Odżywki u osób trenujących, napoje energetyczne – wskazania i skuteczność

1. Williams M.H. Granice wspomagania. *Medicina Sportiva*, Kraków, 1999.
2. Maughan R.J., Burke L.M. Żywnienie a zdolność do wysiłku. *Medicina Sportiva*, Kraków, 2000.
3. Zając A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z. Żywnienie i suplementacja w sporcie. AWF, Katowice, 2007.
4. Frączek B., Szyguła Z. Zasady racjonalnego żywienia w sporcie. W : *Medycyna Sportowa* (red. Jegier A., Nazar K., Dziak A.), PTMS, Warszawa, 2005, 483-499.
5. Gawroński W., Ziemia A. Wybrane problemy dopingu a wspomaganie zdolności wysiłkowych w sporcie. W: *Medycyna Sportowa* (red. Jegier A., Nazar K., Dziak A.), PTMS, Warszawa, 2005, 501-518.
5. Tomaszewski W., Frańczuk B. Podstawy żywienia i wspomagania suplementacyjnego w sporcie. W: *Medycyna Sportowa* (red. Mędraś M.), Medsportpress, Warszawa, 2004, 45-72.

Wpływ diety na farmakokinetykę leków

1. Jarosz M., Dzieniszewski J.: *Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki*. PZWL, Warszawa, 2007.
2. Jarosz M., Wolnicka K.: Influence of risk of interaction between antibiotics and chemotherapeutic agents with food in a selected group of patients. *Żyw. Człow. Metab.*, 2005, 32 (4), 283-293.
3. Bailey D.G., Arnold J.M.O., Munoz C., Spence J.D.: Grapefruit juice-felodipine interaction: mechanism, predictability, and effect of naringin. *Clin. Pharmacol. Ther.*, 1993; 53: 637-642.
4. Benton R.E., Honing P.K., Zamani K., et al.: Grapefruit juice alters terfenadine pharmacokinetics, resulting in prolongation of repolarization on the electrocardiogram. *Clin. Pharmacol. Ther.*, 1996, 59, 383-388.

5. Ducharme M.P., Provenzano R., Dehoorne-Smith M., Edwards D.J.: Trough concentrations of cyclosporine in blood following administration with grapefruit juice. *Br. J. Clin. Pharmacol.*, 1993, 36, 457-459.
6. Edgar B., et al.: Acute effects of drinking grapefruit juice on the pharmacokinetics and dynamics of felodipine - and its potential clinical relevance. *Eur. J. Clin. Pharmacol.*, 1992, 42, 313-317.
7. Jarosz M., Dzieńszewski J.: 1. Zaburzenia wchłaniania. W: *Interakcje między żywnością a lekami*. *Pol. Merk. Lek.*, 2000, 9 (53), 791–794.
8. Jarosz M., Dzieńszewski J.: 2. Zaburzenia metabolizmu leków i działania synergiczne. W: *Interakcje między żywnością a lekami*. *Pol. Merk. Lek.*, 2000, 9 (53), 795–798.
9. Ameer B., Weintraub R.A.: Drug interactions with grapefruit juice. *Clin Pharmacokinet.*, 1997, 33, 103-121.
10. Bertz R.J., Granneman G.R.: Use of in vitro and in vivo data to estimate the likelihood of metabolic pharmacokinetic interactions. *Clin. Pharmacokinet.*, 1997, 32, 210-218.

Kakao i napoje typu cola a prewencja chorób układu krążenia

1. Ariefdjohan M.W., Savaiano D.A. Chocolate and cardiovascular health: is it too good to be true? *Nutrition Reviews*, 2005; 63:427-30.
2. Bayard V, Chamorro F, Motta J, Hollenberg NK. Does flavanol intake influence mortality from nitric oxide-dependent processes? Ischemic heart disease, stroke, diabetes mellitus, and cancer in Panama. *Int J Med Sci*. 2007;4 :53-8.
3. Buijsse B, Feskens EJ, Kok FJ, Kromhout D. Cocoa intake, blood pressure, and cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study. *Arch Intern Med*. 2006; 166:411-7.
4. Ding E.L., Hutfless S.M., Ding X., Girotta S. Chocolate and prevention of cardiovascular disease: a systematic review. *Nutrition Metabolism (Lond)* 2006, 3;3:2.
5. Fisher ND, Hollenberg NK Aging and vascular responses to flavanol-rich cocoa. *J Hypertens*. *J Hypertens*. 2006 Aug;24:1575-1578
6. Shiina Y, Funabashi N, Lee K, Murayama T, Nakamura K, Wakatsuki Y, Daimon M, Komuro I. *Int J Cardiol*. Acute effect of oral flavonoid-rich dark chocolate intake on

coronary circulation, as compared with non-flavonoid white chocolate, by transthoracic Doppler echocardiography in healthy adults. 2007 Nov 26

7. Taubert D, Roesen R, Schömig E. Effect of cocoa and tea intake on blood pressure: a meta-analysis. *Arch Intern Med.* 2007;167:626-34.
8. Apovian C.M. Sugar-sweetened soft drinks, obesity, and type 2 diabetes. *JAMA* 2004; 292: 978-979 obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet.* 2001;357:505-8.
9. Dhingra R, Sullivan L, Jacques PF, Wang TJ, Fox CS, Meigs JB, D'Agostino RB, Gaziano JM, Vasan RS. Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community. *Circulation.* 2007;116:480-8.
10. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood. *Lancet.* 2001; 17;357:505-8.
11. O'Connor TM, Yang SJ, Nicklas TA. Beverage intake among preschool children and its effect on weight status. *Pediatrics.* 2006;118:e1010-8.
12. Rajeshwari R, Yang SJ, Nicklas TA, Berenson GS. Secular trends in children's sweetened-beverage consumption (1973 to 1994): the Bogalusa Heart Study. *J Am Diet Assoc.* 2005;105:208-14.
13. Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA.* 2004;292:927-34.
14. Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. *Am J Public Health.* 2007;97:667-75.
15. Winkelmayer WC et al. Habitual caffeine intake and the risk of hypertension in women. *JAMA* 2005; 294:2330-5.

Zdrowotne właściwości herbaty

1. Hodgson JM, Puddey IB, Croft KD, et al. Acute effects of ingestion of black and green tea on lipoprotein oxidation. *Am J Clin Nutr* 2000;71:1103-7.
2. Duffy S. J., Keaney J.F., Holbrook M. et al.: Short- and long-term black tea consumption reverses endothelial dysfunction in patients with coronary artery disease. *Circulation* 2001, 104:151-6.

3. Duffy S.J., Vita J.A., Holbrook M. et al.: Effect of acute and chronic tea consumption on platelet aggregation in patients with coronary artery disease. *Arterioscler. Thromb. Vasc. Biol.* 2001, 21:1084-9.
4. Peters U, Poole C, Arab L. Does tea affect cardiovascular disease? A meta-analysis. *Am J Epidemiol* 2001;154:495-503.
5. Hodgson JM, Puddey IB, Mori TA, et al. Effects of regular ingestion of black tea on haemostasis and cell adhesion molecules in humans. *Eur J Clin Nutr* 2001;55:881-6.
6. Peters U, Poole C, Arab L. Does tea affect cardiovascular disease? A meta-analysis. *Am J Epidemiol* 2001;154:495-503.
7. Riemersma RA, Rice-Evans CA, Tyrrell RM, et al. Tea flavonoids and cardiovascular health. *QJM* 2001;94:277-82.
8. Mukamal K.J., Maclure M., Muller J.E. et al.: Tea consumption and mortality after acute myocardial infarction. *Circulation* 2002, 105:2476-81.
9. Hodgson JM, Burke V, Beilin LJ, et al. Can black tea influence plasma total homocysteine concentrations? *Am J Clin Nutr* 2003;77:907-11.
10. Widlansky ME, Duffy SJ, Hamburg NM, et al. Effects of black tea consumption on plasma catechins and markers of oxidative stress and inflammation in patients with coronary artery disease. *Free Radic Biol Med* 2005;38:499-506.
11. Mukamal K et al.: A 6-Month Randomized Pilot Study of Black Tea and Cardiovascular Risk Factors. *Am Heart J.* 2007;154(4):724.e1-724.e6

Mała czarna – nie „taka straszna”

1. Bonati M, Latini R, Galletti F, et al. Caffeine disposition after oral doses. *Clin Pharmacol Ther* . 1982;32:98-106.
2. Cornelis MC., El-Sohemy A., Kabagambe EK., Campos H.: Coffee, CYP1A2 Genotype, and Risk of Myocardial Infarction *JAMA.* 2006;295:1135-1141.
3. Gould L, Venkataraman K, Goswami M, et al. The cardiac effects of coffee. *Angiology* . 1973;24:455-463.
4. Izzo JL Jr, Ghosal A, Kwong T, et al. Age and prior caffeine use alter the cardiovascular and adrenomedullary responses to oral caffeine. *Am J Cardiol.* 1983;52:769-773.

5. Silletta M, Marfisi R, Levantesi G, et al. Coffee consumption and the risk of cardiovascular events after acute myocardial infarction. Results from the GISSI-Prevenzione Trial. *Circulation*. 2007 doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.712976.
6. Koplik S et al. 2007 Annual Conference on Cardiovascular Disease Epidemiology and prevention; February 28-March 1, 2007; Orlando, FL.
7. Johnston KL, Clifford MN, Morgan LM. Coffee acutely modifies gastrointestinal hormone secretion and glucose tolerance in humans: glycemic effects of chlorogenic acid and caffeine. *Am J Clin Nutr*. 2003;78:728-733.
8. Keijzers GB, De Galan BE, Tack CJ, et al. Caffeine can decrease insulin sensitivity in humans. *Diabetes Care*. 2002;25:364-369.
9. van Dam RM, Feskens EJ. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus. *Lancet*. 2002;360:1477-1478.
10. Jee SH, He J, Appel LJ, et al. Coffee consumption and serum lipids: a meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Am J Epidemiol*. 2001;153:353-362.
11. Yukawa GS, Mune M, Otani H, et al. Effects of coffee consumption on oxidative susceptibility of low-density lipoproteins and serum lipid levels in humans. *Biochemistry (Mosc)*. 2004;69:70-74.
12. Koelega HS. Stimulant drugs and vigilance performance: a review. *Psychopharmacology (Berl)*. 1993;111:1-16.
13. Karacan I, Thornby JJ, Anch M, et al. Dose-related sleep disturbances induced by coffee and caffeine. *Clin Pharmacol Ther*. 1976;20:682-689.
14. D'Urzo AD, Jhirad R, Jenne H, et al. Effect of caffeine on ventilatory responses to hypercapnia, hypoxia, and exercise in humans. *J Appl Physiol*. 1990;68:322-328.