



III Narodowy Kongres Żywieniowy „Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu – postępy 2017”

Warszawa, PGE Narodowy, 26-27 stycznia 2018 r.

pod hasłem: *Żywienie i aktywność fizyczna
osób w wieku starszym w zdrowiu i chorobie*

I dzień – 26 stycznia 2018 r.

8:00 – 9:00 REJESTRACJA

9:00–10:00 Wykłady wprowadzające – prof. dr hab. M. Jarosz:

9:00–9:30 Starzenie – terażniejszość i przyszłość

9:30–10:00 Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
dla osób w starszym wieku

10:00–11:15 SESJA I

Wchłanianie i metabolizm składników pokarmowych

prof. dr hab. J. Dzieniszewski, prof. dr hab. T. Brzozowski,

prof. dr hab. L. Kłosiewicz-Latoszek

10:00–10:20 Starzejący się organizm i jego przewód pokarmowy
– spojrzenie fizjologa
prof. dr hab. T. Brzozowski

10:20–10:40 Częstość występowania i przyczyny niedoborów mikro-
i makroelementów
dr E. Rychlik

10:40–11:00 Metabolizm osób w starszym wieku przyczyną ryzyka
chorób układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy
prof. L. Kłosiewicz-Latoszek

11:00–11:10 *DYSKUSJA*

11:10–11:45 Przerwa na kawę

11:15–11:45 KONFERENCJA PRASOWA

11:45–13:15 SESJA II

Kto może zostać stulatką?

prof. dr hab. M. Jarosz, dr hab. M. Mossakowska,

prof. dr hab. M. Puzianowska-Kuźnicka, prof. dr hab. M. Barcikowska-Kotowicz

- 11:45–12:05 Środowiskowe i genetyczne podstawy długowieczności – czy takie istnieją?
prof. dr hab. M. Puzianowska-Kuźnicka
- 12:05–12:25 Markery biochemiczne starzenia – czy takie istnieją?
dr hab. H. Mojska
- 12:25–12:45 Starzenie, zapalenie, witamina D – czy mamy nowy „eliksir” młodości
dr R. Wierzejska
- 12:45–13:05 Czy można być stulatką bez Alzheimera?
dr hab. Dorota Szostak-Węgierek
- 13:05–13:15 *DYSKUSJA*

13:15–14:30 SESJA III

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA U OSÓB W STARSZYM WIEKU

dr hab. E. Kozdroń, prof. dr hab. J. Charzewska

- 13:15–13:35 Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego w starszym wieku
prof. dr hab. n. med. Andrzej Ziemia
- 13:35–13:55 Jak aktywność fizyczna wpływa na starzejący się organizm
prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka
- 13:55–14:15 Aktywność fizyczna u osób w starszym wieku – zalecenia w pigułce
prof. dr hab. Ewa Kozdroń
- 14:15–14:30 *DYSKUSJA*

14:30–15:00 Przerwa obiadowa

15:00–16:00 SESJA IV – część I

Żywienie i aktywność fizyczna pacjentów w starszym wieku w wybranych chorobach przewlekłych

***prof. dr hab. M. Grzymisławski, prof. dr hab. J. Charzewska,
dr Magdalena Milewska***

- 15:00–15:20 Żywienie w chorobach niezapalnych jelit i celiakii
prof. dr hab. M. Grzymisławski
- 15:20–15:35 Żywienie w chorobach wątroby i dróg żółciowych
dr hab. M. Zwolińska-Wcisło
- 15:35–15:50 Żywienie pacjentów w starszym wieku w szpitalach
dr Magdalena Milewska
- 15:50–16:00 *DYSKUSJA*
-

16:00–17:10 SESJA IV – część II

Żywienie i aktywność fizyczna pacjentów w starszym wieku w wybranych chorobach przewlekłych

***dr hab. M. Zwolińska-Wcisło, prof. dr hab. M. Woźniewski,
prof. dr hab. B. Cybulska***

- 16:00–16:15 Żywienie w chorobach układu sercowo-naczyniowego
prof. dr hab. B. Cybulska
- 16:15–16:30 Żywienie w cukrzycy
mgr inż. A. Cichocka
- 16:30–16:45 Żywienie w osteoporozie
prof. dr hab. J. Charzewska
- 16:45–17:00 Aktywność fizyczna w chorobach przewlekłych
prof. dr hab. M. Woźniewski
- 17:00–17:10 *DYSKUSJA*
-

17:10–17:30 Przerwa na kawę

17:30–18:45 SESJA V

Wybrane ważne zagadnienia

dr K. Stoś, mgr K. Bystrek, dr hab. Dariusz Włodarek

- 17:30–17:45 Kiedy zażywać suplementy diety
dr K. Stoś
- 17:45–18:00 Czy żywienie może wpływać na ryzyko rozwoju depresji
mgr inż. M. Siuba-Strzełińska
- 18:00–18:15 Dietetyk i psycholog w opiece nad starszą osobą
mgr inż. I. Sajór, mgr M. Hajduczek-Zgazańska
- 18:15–18:30 Znaczenie soków w żywieniu osób w starszym wieku
dr hab. Dariusz Włodarek

18:30 ZAKOŃCZENIE KONGRESU



III Narodowy Kongres Żywieniowy „Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu – postępy 2017”

Warszawa, PGE Narodowy, 26-27 stycznia 2018 r.

pod hasłem: **Żywienie i aktywność fizyczna
osób w starszym wieku w zdrowiu i chorobie**

II dzień – 27 stycznia 2018 r. – DEBATY SPOŁECZNE

9:00–10:00 REJESTRACJA

10:00–10:30 Wykład wprowadzający:
Jak rozumieć Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w starszym wieku – 2018 – *prof. M. Jarosz*

10:30–14:00 Debaty:

10:30–11:00 Jak zdrowo się starzeć i długo żyć?

A. Jarosz, M. Białkowska, R. Wierzejska

11:00–11:30 Jak się żywić w chorobach przewlekłych

B. Cybulska, J. Charzewska, L. Kłosiewicz-Latoszek

**11:30–12:00 Uważaj, co jesz i jakie suplementy przyjmujesz,
gdy zażywasz leki**

M. Jarosz, I. Sajór, A. Taraszewska, K. Stoś

**12:00–12:30 Jestem na zakupach – jak wybierać „zdrowe” produkty
żywnościowe**

M. Jarosz, M. Siuba-Strzelińska, G. Skarżyńska,
T. Szymański, K. Wiśniewska

**12:30–13:00 Aktywność fizyczna dla osób w starszym wieku
– jak to rozumieć**

AWF, E. Kozdroń

13:30–14:00 Mam problem z żywieniem – czy potrzebuję psychologa?

I. Sajór, M. Głowacka, M. Kosowicz

14:00–15:00 POKAZ KULINARNY

15:00 ZAKOŃCZENIE