



III Narodowy Kongres Żywniowy
„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. Mirosław 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. Jan Dzieniszewski, prof. dr hab. Tomasz Brzozowski,

prof. dr hab. Longina Kłosiewicz-Latoszek

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

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

10:40–11:00 Metabolizm osób w starszym wieku przyczyną ryzyka
chorób układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy
prof. Longina 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. Mirosław Jarosz, dr hab. Małgorzata Mossakowska,

prof. dr hab. Monika Puzianowska-Kuźnicka, dr hab. Dorota Szostak-Węgierek

- 11:45–12:05 Środowiskowe i genetyczne podstawy długowieczności
– czy takie istnieją?
prof. dr hab. Monika Puzianowska-Kuźnicka
- 12:05–12:25 Markery biochemiczne starzenia – czy takie istnieją?
dr hab. Hanna Mojska
- 12:25–12:45 Starzenie, zapalenie, witamina D – czy mamy nowy „eliksir” młodości
dr Regina 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. Ewa Kozdroń, prof. dr hab. Jadwiga 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. Marian Grzymisławski, prof. dr hab. Jadwiga Charzewska,
dr Magdalena Milewska***

- 15:00–15:20 Żywienie w chorobach niezapalnych jelit i celiakii
prof. dr hab. Marian Grzymisławski
- 15:20–15:35 Żywienie w chorobach wątroby i dróg żółciowych
dr hab. Małgorzata 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. Małgorzata Zwolińska-Wcisło, prof. dr hab. Marek Woźniewski,
prof. dr hab. Barbara Cybulska***

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

17:10–17:30 Przerwa na kawę

17:30–18:45 SESJA V

Wybrane ważne zagadnienia

dr Katarzyna Stoś, mgr inż. Iwona Sajór, dr hab. Dariusz Włodarek

- 17:30–17:45 Kiedy zażywać suplementy diety
dr Katarzyna Stoś
- 17:45–18:00 Czy żywienie może wpływać na ryzyko rozwoju depresji
mgr inż. Magdalena Siuba-Strzelińska
- 18:00–18:15 Dietetyk i psycholog w opiece nad starszą osobą
mgr inż. Iwona Sajór,
mgr Magdalena 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. Mirosław Jarosz*

10:30–14:00 Debaty:

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

Agnieszka Jarosz, Magdalena Białkowska, Regina Wierzejska

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

Barbara Cybulska, Jadwiga Charzewska, Longina Kłosiewicz-Latoszek

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

Mirosław Jarosz, Iwona Sajór, Anna Taraszewska, Katarzyna Stoś

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

Mirosław Jarosz, Magdalena Siuba-Strzelińska, Grażyna Skarżyńska, Tomasz Szymański, Klaudia Wiśniewska

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

Anita Gębska-Kuczerawska, Iga Kłodecka-Różalska

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

Iwona Sajór, Monika Głowacka, Mariola Kosowicz

14:00–15:00 POKAZ KULINARNY

15:00 ZAKOŃCZENIE