



**III Narodowy Kongres Żywnościowy**  
**„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. dr hab. 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 stulatkiem?**

***prof. dr hab. Mirosław Jarosz, dr hab. Małgorzata Mossakowska,  
prof. dr hab. Maria Barcikowska-Kotowicz, 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 stulatkiem 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 I DNIA**

---



**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**

**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**  
Iga Kłodecka-Różalska, Mariusz Saganowski, Joanna Piotrowska
- 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**