

SPIS TREŚCI

O autorce V

Przedmowa IX

Słowo wstępne XI

- 1 Dlaczego warto dbać o swoją wątrobę? 1**
 - Co warto wiedzieć o wątrobie? 2
 - Rola i funkcje wątroby 3
 - Oś jelitowo-wątrobową i zaburzenia mikrobioty a dysfunkcja wątroby 5
 - Choroby wątroby 7
- 2 Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby – co warto o niej wiedzieć? 9**
 - Rozpowszechnienie NAFLD w Polsce i na świecie 11
 - Komu grozi NAFLD? 13
 - Jak dochodzi do powstania NAFLD? 17
 - Konsekwencje stłuszczenia wątroby 19
- 3 Diagnostyka niealkoholowego stłuszczenia wątroby 25**
 - Jak ocenić stłuszczenie wątroby? 27
 - Czy można samodzielnie ocenić prawdopodobieństwo stłuszczenia wątroby? 28
 - Jak ocenić zapalenie wątroby? 30
 - Jak ocenić włóknienie wątroby? 30
- 4 Leczenie NAFLD – siła kompleksowego podejścia 35**
 - Leczenie farmakologiczne 36
 - Suplementacja 37
 - Witamina E 38
 - Witamina C 39
 - Flawonoidy 40

Witamina D 41
Kwasy tłuszczowe omega-3 43
Błonnik pokarmowy 45

Rola odpowiedniej diety i znaczenie zmian w stylu życia 47

5 Optymalizacja masy ciała 51

Jak określić swoją optymalną masę ciała? 52

Ile czasu zaplanować na odchudzanie? 55

Jak obliczyć zapotrzebowanie na energię? 56

Oblicz swoją podstawową przemianę materii 56

Określ poziom swojej aktywności fizycznej 57

Oblicz swoją całkowitą przemianę materii 59

Dobierz odpowiedni deficyt kaloryczny 59

6 Dieta w stłuszczeniu wątroby – fundamenty 63

Regularnie sięgaj po te produkty! 64

Zwiększ spożycie warzyw i owoców 64

Postaw na zielone warzywa liściaste! 67

Jedz regularnie pełnoziarniste produkty zbożowe 68

Uwzględnij w diecie probiotyki i prebiotyki 69

Wprowadź do diety nasiona roślin strączkowych 71

Wybieraj dobre tłuszcze 74

Codziennie spożywaj orzechy 76

Pij wodę oraz kawę i herbatę 77

Przyprawiaj dobrze posiłki 80

Unikaj 81

Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych 83

Ogranicz spożycie mięsa i jego przetworów na korzyść innych źródeł białka 86

Unikaj cukrów prostych, szczególnie fruktozy 88

Wyliminuj z diety napoje słodzone cukrem 91

Zastąp cukier 92

Nie przesadzaj z solą! 95

7 Wybrane modele żywienia stosowane w NAFLD 99

Dieta śródziemnomorska 100

Cechy charakterystyczne diety śródziemnomorskiej i jej wpływ na NAFLD 100

Dieta śródziemnomorska w polskim wydaniu 103

Diety roślinne 105

Elastyczny wegetarianizm, czyli dieta fleksitariańska 108

Diety wegetariańskie – co o nich wiemy? 110

Diety wegetariańskie a NAFLD 112

Dlaczego warto jeść bardziej roślinnie? 114

Dieta ketogeniczna 115

Dieta ketogeniczna – co o niej wiemy? 116

Dieta ketogeniczna a NAFLD 120

Post przerywany 123

Post przerywany – rodzaje 124

Time-restricted feeding, czyli post ograniczony czasowo 125

Alternate-day fasting, czyli post co drugi dzień 126

Protokoły 5/2 i 6/1, czyli post okresowy 129

Post przerywany w praktyce 131

Post przerywany a NAFLD 135

Jaką dietę stosować? 135

8 Talerz zdrowego żywienia w niealkoholowym stłuszczeniu wątroby 141

Dobrze skomponuj swój talerz 144

Jak odmienić swoje posiłki? 147

Zadbaj o czas na posiłki 154

Nie przejadaj się 157

Gotuj z przyjemnością 158

Zadbaj o właściwe nawodnienie organizmu 160

Czytaj etykiety produktów spożywczych 162

Wybieraj produkty o mniejszej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych 163

Wybieraj produkty o mniejszej zawartości cukrów 165

9 Jadłospis dla zdrowej wątroby 169

Jak korzystać z jadłospisu? 170

Najważniejsze założenia diety 171

Zestaw I – śródziemnomorski 173

Zestaw II – śródziemnomorski 179

Zestaw III – śródziemnomorski 184

Zestaw IV – wegetariański 190

Zestaw V – wegetariański 196

Zestaw VI – wegański 202

Zestaw VII – wegański 208

10 Styl życia a niealkoholowe stłuszczenie wątroby – praktyczne wskazówki 215

Sprawdź, jak w prosty sposób zwiększyć aktywność fizyczną 216

Poznaj techniki radzenia sobie ze stresem 221

Zadbaj o sen i odpoczynek 222

Ogranicz stosowanie używek 224

11 Z gabinetu dietetyka. Pacjent z NAFLD 229

Opis przypadku 230

Jak wyglądała nasza współpraca dietetyczna? 232

Efekty współpracy 235

12 Zalecenia dietoterapeutyczne w NAFLD – praktyczne podsumowanie 239

20 kroków do zdrowej wątroby. Kilkanaście niewielkich zmian, dających ogromne efekty 240