

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 1

CZĘŚĆ 1. TEORIA

1 Regulacja pobierania pokarmu 11

1.1. Regulacja ośrodkowa 11

1.1.1. Aspekt homeostatyczny 13

1.1.2. Aspekt hedonistyczny 20

1.2. Regulacja obwodowa 27

1.2.1. Rola układu pokarmowego 29

1.2.2. Rola tkanki tłuszczowej 41

1.3. Aspekty psychofizjologiczny i kulturowy 53

2 Przyczyny rozwoju otyłości 61

2.1. Czynniki genetyczne i epigenetyczne 65

2.2. Predyspozycje indywidualne 70

2.2.1. Predyspozycje neurofizjologiczne 70

2.2.2. Predyspozycje osobowościowe 72

2.3. Drobnoustroje 74

2.3.1. Infekcje wirusowe 74

2.3.2. Mikroflora jelitowa 75

2.4. Czynniki cywilizacyjne 77

2.4.1. Obesogenne środowisko społeczne 79

2.4.2. Substancje chemiczne obecne w środowisku 87

3 Cukrzyca typu 2 jako powikłanie otyłości 89

3.1. Otyłość i cukrzyca typu 2 a stan zapalny 93

3.2. Otyłość i cukrzyca typu 2 a funkcjonowanie układu nerwowego 98

4 Składniki pokarmowe w kontekście masy ciała 105

4.1. Makroskładniki pokarmowe 106

4.1.1. Węglowodany 107

4.1.2. Tłuszcze 112

4.1.3. Białko i aminokwasy 132

4.2. Wybrane związki regulacyjne 136

CZĘŚĆ 2. PRAKTYKA

5 Filary równowagi żywieniowej 141

5.1. Filar 1: Świadomość doznań cielesnych 144

5.1.1. Odróżnianie głodu od apetytu 144

5.1.2. Umiarkowany głód i umiarkowana sytość 148

5.2. Filar 2: Regulacja napięcia psychicznego 154

5.2.1. Długość i jakość snu 156

5.2.2. Równoważenie pobudzenia autonomicznego układu nerwowego 159

5.2.3. 30 minut dla dobrostanu 167

5.3. Filar 3: Odżywianie się 169

5.3.1. Okno żywieniowe 171

5.3.2. Komponowanie jadłospisu 173

5.3.3. Zamienniki żywności wysokokalorycznej 188

5.3.4. Kreowanie własnego środowiska żywieniowego 191

5.4. Filar 4: Aktywność ruchowa 193

5.4.1. Aktywność podstawowa 195

5.4.2. Aktywność dodatkowa 198

5.5. Indywidualny plan zmiany 200

5.6. Wychodzenie z diety redukcyjnej 207

6 Narzędzia dodatkowe 211

6.1. Psychoterapia 212

6.2. Suplementacja diety 212

6.2.1. Związki regulacyjne 212

6.2.2. Błotnik pokarmowy 213

6.2.3. Bakterie probiotyczne 214

6.2.4. Wspomaganie metabolizmu kwasów tłuszczowych 215

6.3. Procedury wymagające nadzoru lekarskiego 218

6.3.1. Diety o bardzo niskiej zawartości energii 219

6.3.2. Farmakoterapia 223

6.3.3. Operacje bariatryczne 227

6.4. Pozostałe 233

Na zakończenie 235

DODATKI

1 Dieta oparta na żywności roślinnej 239

2 Postępowanie dietetyczne w insulinooporności 243

3 Postępowanie dietetyczne w zespole jelita drażliwego 249

4 Prewencja zaburzeń odżywiania u dzieci i leczenie otyłości u młodzieży 261

5 Fenomen diety Eskimosów? 265

6 Czy wszystkie ryby są zdrowe? 267

7 „Oczyszczanie się z toksyn”, głodówki odchudzające i „odkwaszanie organizmu” w świetle nauki o żywieniu 271

8 Przykładowe produkty o wysokiej zawartości poszczególnych związków regulacyjnych 277

9 Prawidłowe wykonywanie pomiarów masy i obwodów ciała 281

10 Porady odnośnie do bezpieczeństwa i jakości żywności 283

11 Przykładowe jadłospisy 287

Dieta redukcyjna 288

Dieta roślinna (wegańska) 297

Dieta o obniżonym indeksie glikemicznym 304

Dieta low FODMAP 313

Piśmiennictwo 323

Skorowidz 343