

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

1 Endometrioza – epidemiologia i etiologia 13

1.1. Epidemiologia endometriozy a leczenie 13

1.2. Etiologia endometriozy 19

2 Hormony 25

2.1. Hormony płciowe 25

2.1.1. Estrogeny 28

2.1.2. Progesteron 30

2.2. Badania laboratoryjne 31

2.3. Rola greliny i leptyny w endometriozie 34

3 Otyłość 41

3.1. Epidemiologia otyłości 41

3.2. Przyczyny otyłości 44

4 Leczenie endometriozy 49

4.1. Farmakoterapia 49

4.2. Interakcje 50

4.3. Probiotyki 54

5 Ból i prostaglandyny 59

6 Przygotowanie żywieniowe do zabiegu 63

7 Głodówki 67

8 Współwystępowanie insulinooporności 70

8.1. Insulinooporność 70

8.2. Diagnostyka w kierunku insulinooporności 72

8.3. Indeks glikemiczny 74

8.4. Hipoglikemia 80

9 Zespół jelita drażliwego oraz SIBO 87

9.1. Zespół jelita drażliwego 87

9.1.1. Przyczyny zespołu jelita drażliwego 87

9.1.2. Objawy i podział zespołu jelita drażliwego 88

9.1.3. Diagnostyka zespołu jelita drażliwego 89

- 9.2. SIBO 91
 - 9.2.1. Patogeneza SIBO 92
 - 9.2.2. Rodzaje i objawy SIBO 96
 - 9.2.3. Diagnostyka SIBO 98
 - 9.2.4. Leczenie SIBO 99
- 9.3. Nietolerancja histaminy i niedobór oksydazy diaminowej 102

10 Najczęściej stosowane interwencje dietetyczne w endometriozie 111

- 10.1. Składniki pokarmowe 111
 - 10.1.1. Białka 111
 - 10.1.2. Tłuszcze 113
 - 10.1.3. Węglowodany 116
- 10.2. Zalecenia dietetyczne 119
- 10.3. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla pacjentów z endometrią 123

11 Najczęściej stosowane diety 128

- 11.1. Dieta przeciwzapalna 128
- 11.2. Dieta o niskiej zawartości FODMAP 159
 - 11.2.1. Poszczególne składniki diety a zespół jelita drażliwego 161
 - 11.2.2. Etapy diety 171
 - 11.2.3. Sposoby na obniżenie zawartości FODMAP w produktach 180
 - 11.2.4. Eliminacja objawów zespołu jelita drażliwego 182
 - 11.2.5. Terapie wspomagające i probiotyki 185
- 11.3. Dieta bezglutenowa i bezlaktozowa 187
 - 11.3.1. Różnicowanie chorób przed wykluczeniem glutenu z diety 187
 - 11.3.2. Dieta bezglutenowa 194
 - 11.3.3. Dieta a laktoza i kazeina 198
- 11.4. Dieta o niskim indeksie glikemicznym 199
- 11.5. Dieta wegetariańska 200

12 Suplementacja i jej rola w endometriozie 220

- 12.1. Witamina D₃ 220
- 12.2. Witamina K 224
- 12.3. Antyoksydanty 225
- 12.4. Kwasy tłuszczowe omega-3 228

- 13 Zioła – rola i zastosowanie** 233
- 13.1. Zioła stosowane u osób z endometriozą 233
 - 13.2. Fitoestrogeny 235
- 14 Ksenoestrogeny** 244
- 14.1. Bisfenol A 245
 - 14.2. Polibromowane etery difenylowe 246
 - 14.3. Ftalany 246
 - 14.4. Dioksyiny i pestycydy 247
 - 14.5. Ksenoestrogeny u osób z endometriozą 248
- 15 Produkty budzące największe wątpliwości** 250
- 15.1. Kawa 250
 - 15.2. Cukier i jego zamienniki 252
 - 15.3. Kakao i czekolada 256
 - 15.4. Warzywa krzyżowe 257
 - 15.5. Produkty fermentowane 259
- 16 Niepłodność** 263
- 17 Praktyczne porady** 271
- 17.1. Jak radzić sobie z bólem 271
 - 17.2. Rozmowa z lekarzem osteopatą i fizjoterapeutą
dr n. med. Katarzyną Kulczyńską 273
- Podsumowanie** 279
- Przykładowy trzydniowy jadłospis diety przeciwzapalnej
1800 kcal** 283
- Przykładowy trzydniowy jadłospis diety low-FODMAP
1800 kcal** 289
- Przykładowy trzydniowy jadłospis diety o niskim indeksie
glikemicznym 1800 kcal** 295
- Przykładowy trzydniowy jadłospis diety z niską zawartością
histaminy 1800 kcal** 301
- Przykładowy trzydniowy jadłospis diety wegetariańskiej
1800 kcal** 306