

Spis treści

1	Rola żywienia w modulacji mechanizmów związanych z zaburzeniami psychicznymi	
	– <i>Hanna Karakuła-Juchnowicz, Joanna Róg</i>	1
1.1.	Stan zapalny o niskim nasileniu	1
1.1.1.	Znaczenie czynników żywieniowych	11
1.2.	Oś jelito–mikrobiota–mózg	28
1.2.1.	Znaczenie czynników żywieniowych	37
1.3.	Integralność bariery jelitowej i nieprawidłowe reakcje na składniki pokarmowe	49
1.3.1.	Znaczenie czynników żywieniowych	57
1.4.	Zaburzenia równowagi pro- i antyoksydacyjnej	68
1.4.1.	Znaczenie czynników żywieniowych	75
1.5.	Polimorfizmy genetyczne	84
1.5.1.	Znaczenie czynników żywieniowych	86
1.6.	Zaburzenia metaboliczne	106
1.6.1.	Podstawowe założenia dietoterapii zaburzeń gospodarki węglowodanowej	118
1.6.2.	Podstawowe założenia dietoterapii zaburzeń gospodarki lipidowej	131
1.7.	Hipoteza programowania płodowego	142
1.7.1.	Znaczenie czynników żywieniowych	145
	Piśmiennictwo	156
2	Składniki pokarmowe a zdrowie psychiczne	
	– <i>Joanna Róg</i>	163
2.1.	Wstęp	163
2.2.	Wpływ niedoborów pokarmowych na zdrowie psychiczne, monitorowanie niedoborów pokarmowych	165
2.2.1.	Witamina A (retinol)	165
2.2.2.	Witamina B ₁ (tiamina)	167
2.2.3.	Witamina B ₂ (ryboflawina)	173
2.2.4.	Witamina B ₃ (niacyna)	175
2.2.5.	Witamina B ₆ (pirydoksyna)	177
2.2.6.	Witamina B ₉ (foliany)	179

2.2.7. Witamina B ₁₂ (kobalamina)	184
2.2.8. Witamina D ₃ (cholekalcyferol)	187
2.2.9. Witamina E (tokoferol)	190
2.2.10. Witamina K	192
2.2.11. Witamina C (kwas askorbinowy)	194
2.2.12. Cholina	197
2.2.13. Wapń	200
2.2.14. Fosfor	202
2.2.15. Magnez	204
2.2.16. Żelazo	206
2.2.17. Cynk	212
2.2.18. Miedź	215
2.2.19. Jod	217
2.2.20. Selen	219
2.2.21. Sód	221
2.2.22. Potas	224
2.2.23. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) omega-3	226
2.2.24. Błonnik pokarmowy	230
Piśmiennictwo	233
3 Dietoterapia zaburzeń psychicznych – Joanna Róg	237
3.1. Depresja	237
3.1.1. Dieta śródziemnomorska	237
3.1.2. Dieta o zmodyfikowanej zawartości węglowodanów: nisko- lub wysokowęglowodanowa	244
3.1.3. Dieta bezglutenowa	247
3.1.4. Dieta przeciwzapalna	248
3.2. Schizofrenia	248
3.2.1. Dieta bezglutenowa	248
3.2.2. Dieta ketogeniczna	251
3.2.3. Restrykcje energetyczne	252
3.2.4. Dieta przeciwzapalna	255
3.3. Choroba afektywna dwubiegunowa	262
3.3.1. Post przerywany/chronożywienie	262
3.3.2. Dieta śródziemnomorska	263

3.3.3. Dieta ketogeniczna	264
3.3.4. Restrykcje energetyczne	265
3.4. Zaburzenia ze spektrum autyzmu	265
3.4.1. Dieta eliminacyjna: bezglutenowa i bezkazeinowa	267
3.4.2. Dieta specyficznych węglowodanów	269
3.4.3. Dieta low FODMAP	272
3.4.4. Dieta ketogeniczna	273
3.5. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi	275
3.5.1. Dieta DASH	276
3.5.2. Diety eliminacyjne	278
3.5.3. Zdrowa dieta	286
3.6. Skutki uboczne i niebezpieczeństwo modyfikacji sposobu żywienia	296
3.6.1. Dieta ketogeniczna	296
3.6.2. Diety eliminacyjne	298
3.6.3. Monitorowanie przebiegu modyfikacji sposobu żywienia	298
3.7. Wytyczne stosowania nutraceutyków i fitoceutyków w zaburzeniach psychicznych	299
3.7.1. Bezpieczeństwo stosowania	300
Piśmiennictwo	314
4 Ciężarna z rodzinnym obciążeniem zaburzeniami psychicznymi: zalecenia żywieniowe – Joanna Róg	317
4.1. Programowanie płodowe, neurorozwoj i zdrowie psychiczne	317
4.2. Wartość energetyczna diety	318
4.3. Białko	322
4.4. Węglowodany	323
4.5. Tłuszcze	325
4.6. Witaminy i składniki mineralne	327
4.7. Rekomendowane w ciąży wzorce żywieniowe	337
4.8. Dieta ojca	339
4.9. Sposób żywienia Polek w ciąży	340
Piśmiennictwo	341

5	Objawy chorobowe a interwencje żywieniowe		
	– Joanna Róg	_____	343
	5.1. Planowanie interwencji żywieniowej u pacjenta	_____	343
	5.2. Bariery utrudniające realizację zaleceń żywieniowych	_____	345
	5.3. Stosowana farmakoterapia a pobór żywności	_____	350
	5.4. Podsumowanie	_____	351
	Piśmiennictwo	_____	352
6	Farmakoterapia a żywienie – Joanna Róg	_____	355
	6.1. Wstęp	_____	355
	6.2. Interakcje leków z żywnością	_____	356
	6.2.1. Pora i skład posiłku a dostępność leku dla organizmu	_____	357
	6.2.2. Cytochrom P450 a interakcje lek–żywność	_____	365
	6.3. Leki a stan odżywienia	_____	366
	6.4. Skutki uboczne farmakoterapii a żywienie	_____	371
	6.4.1. Działanie antycholinergiczne	_____	371
	6.4.2. Hepatotoksyczność	_____	376
	6.4.3. Układ kostny	_____	379
	6.4.4. Nadmierny przyrost masy ciała i powikłania metaboliczne	_____	383
	Piśmiennictwo	_____	397
	Skorowidz	_____	401