

Spis treści

Wykaz skrótów	XV
---------------------	----

1. ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA

JAKO JEDNOSTKA CHOROBY	1
1.1. Definicja choroby	3
1.2. Rys historyczny	4
1.3. Epidemiologia i znaczenie dla zdrowia publicznego	6
1.4. Przyczyny i czynniki ryzyka	8
1.4.1. Genetyka	8
1.4.2. Infekcje	13
1.4.3. Zaburzenia metaboliczne	15
1.4.4. Indywidualne czynniki ryzyka: wiek i płeć	17
1.4.5. Środowiskowe czynniki ryzyka oraz styl życia	18
1.4.6. Choroby współistniejące z zespołem chronicznego zmęczenia .	19
1.5. Objawy	29
1.6. Diagnostyka	32
1.6.1. Kryteria diagnostyczne zespołu chronicznego zmęczenia	35
1.6.2. Testy diagnostyczne	38
1.7. Leczenie	40
2. DIETOTERAPIA A ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA	43
2.1. Rola mikrobioty w zespole chronicznego zmęczenia	45
2.1.1. Ludzki mikrobiom	45
2.1.2. Mikrobiota jelitowa w zdrowiu i chorobie	47
2.1.3. Mikrobiota jelitowa w przebiegu zespołu chronicznego zmęczenia	53
2.2. Potencjał diety i suplementacji dietetycznej w leczeniu i profilaktyce	

zespołu chronicznego zmęczenia	59
2.3. Suplementacja probiotyczna w zespole chronicznego zmęczenia	63
2.3.1. Probiotyki	64
2.4. Suplementacja dietetyczna w zespole chronicznego zmęczenia	85
2.4.1. Błonnik pokarmowy	88
2.4.2. Kwasy tłuszczowe omega-3	93
2.4.3. Karnityna	97
2.4.4. Żelazo	98
2.4.5. Selen	100
2.4.6. Magnez	101
2.4.7. Witamina D	102
2.4.8. Cynk	104
2.4.9. Witaminy z grupy B	105
2.4.10. Witamina C	107
2.4.11. Witamina E	109
2.5. Potencjał żywności funkcjonalnej w leczeniu chorych z zespołem chronicznego zmęczenia	111
2.5.1. Pojęcia żywności funkcjonalnej i superfoods	111
2.5.2. Ryby	115
2.5.3. Algi morskie	117
2.5.4. Żywność fermentowana	119
2.5.5. Fitozwiązki pochodzenia roślinnego	128
2.5.6. Roślinne superfoods najbogatsze w fitozwiązki redukujące objawy zespołu chronicznego zmęczenia	143
2.6. Schematy odżywiania o potencjale łagodzącym objawy zespołu chronicznego zmęczenia	158
2.6.1. Dieta śródziemnomorska	162
2.6.2. Dieta nordycka	164

2.6.3. Dieta japońska/Okinawa	164
2.6.4. Dieta paleolityczna (paleo)	166
2.6.5. Dieta o niskim indeksie glikemicznym	167
2.6.6. Dieta przeciwzapalna / dieta redukująca zmęczenie	169
2.6.7. Diety roślinne – dieta wegetariańska i wegańska	186
2.7. Schematy odżywiania zalecane chorym z zespołem chronicznego zmęczenia oraz dolegliwościami ze strony układu pokarmowego . . .	192
2.7.1. Wytyczne żywieniowe	192
2.7.2. Diety eliminacyjne: dieta eliminacyjna sześciu pokarmów i celowana dieta eliminacyjna	193
2.7.3. Dieta o niskiej zawartości emulgatorów	194
2.7.4. Dieta o niskiej zawartości fermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli	195
2.7.5. Dieta o niskiej zawartości cukru i drożdży	196
2.7.6. Dieta bezglutenowa	196
2.7.7. Dieta niskokaloryczna i niskotłuszczowa	199
2.7.8. Dieta niskowęglowodanowa	202
3. HOLISTYCZNA OPIEKA NAD CHORYM Z ZESPOŁEM CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA	205
3.1. Znaczenie opieki holistycznej nad chorym z zespołem chronicznego zmęczenia	207
3.2. Terapie behawioralne i poradnictwo psychologiczne	209
3.2.1. Terapia poznawczo-behawioralna	209
3.2.2. Terapia akceptacji i zaangażowania	211
3.2.3. Terapia sztuką	212
3.3. Aktywność fizyczna	214
3.3.1. Stopniowana terapia ruchowa	215
3.4. Trening uważności	218

3.4.1. Praktyka Yi Jin Jing	219
3.4.2. Joga	220
3.5. Praktyki ukierunkowane na modyfikację stylu życia	222
4. PODSUMOWANIE	227
4.1. Podejście kliniczne – diagnostyka i leczenie w praktyce	230
4.1.1. Na co zwrócić uwagę?	230
4.1.2. Proponowana diagnostyka specjalistyczna	234
4.1.3. Diagnostyka chorób alternatywnych oraz identyfikacja ich objawów u pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia	237
4.1.4. Proponowane strategie leczenia ukierunkowane na objawy zespołu chronicznego zmęczenia	238
Dodatek 1. Zdolność do codziennego funkcjonowania	243
Dodatek 2. Zalecenia dietetyczne dla pacjentów	250
Dodatek 3. Przepisy kulinarne	267
Piśmiennictwo	308
Skorowidz	33

