

Spis treści

Wykaz skrótów	XVII
Rozdział 1	
Moja walka z anoreksją – historia i wnioski dla innych	1
1.1. Początki zaburzeń odżywiania	3
Hospitalizacja z perspektywy pacjenta	10
Trudności z zaakceptowaniem zmian	17
Nawrót i finał tej historii	20
1.2. Osobiste wnioski	25
Diagnoza	25
Kiedy mama odpuściła	31
Nieidealny proces zdrowienia	35
Rozdział 2	
Zrozumienie związku między depresją a zaburzeniami odżywiania	41
2.1. Wprowadzenie do zaburzeń odżywiania i depresji	43
2.2. Zaburzenia odżywiania i depresja – wzajemne powiązania i mechanizm błędnego koła	48
2.3. Profil osoby chorej na anoreksję	60
Charakterystyka problemów fizycznych i psychicznych	60
Genetyka a depresja i anoreksja	64
Rozdział 3	
Jelita i mózg – jak mikrobiota wpływa na zdrowie psychiczne i zaburzenia odżywiania	71
3.1. Wprowadzenie do osi jelito–mózg	73
3.2. Mikrobiota jelitowa – fundament równowagi fizjologicznej ..	73
3.3. Drogi komunikacji	74
3.4. Wpływ mikrobioty jelit na mózg	76

Produkcja neuroprzekaźników i metabolitów	76
Przewlekły stan zapalny a oś jelitowo-mózgowa	84
Neurologiczne podstawy emocji	86
3.5. Czynniki powodujące dysbiozę	87
Wpływ stresu na oś jelito-mózg i mikrobiotę jelitową	87
Nieodpowiednia dieta i używki	90
Stosowanie leków	91
3.6. Mikrobiota i choroby układu nerwowego	94
Zaburzenia trawienne w kontekście zaburzeń psychicznych	94
Dysbioza jelitowa w wybranych zaburzeniach	95
3.7. Podsumowanie	104
Rozdział 4	
Interwencje żywieniowe wspierające zdrowie psychiczne	111
4.1. Dieta jako jeden z głównych czynników modulujących mikrobiotę	113
Wprowadzenie	113
Proces trawienia pokarmów ze szczególnym uwzględnieniem roli jelit	117
Energia i bilans kaloryczny	121
4.2. Kluczowe składniki diety	127
Węglowodany i żywność prebiotyczna	127
Żywność probiotyczna	141
Kwasy tłuszczowe omega-3 a mikrobiom jelitowy – wyniki badań	143
Prawidłowa proporcja między kwasami omega-6 a omega-3	145
Rola cholesterolu w strukturze i funkcji neuronów	147
Rola białka w zdrowiu psychicznym	149
Antyoksydanty i polifenole	151

Witaminy i składniki mineralne o działaniu neuroprotekcyjnym	155
Wpływ wybranych mikroelementów na mikrobiotę jelitową i oś jelito–mózg	160
Rozdział 5	
Suplementacja wspierająca oś jelito–mózg	167
5.1. Znaczenie probiotykoterapii	169
Wprowadzenie	169
Wpływ psychobiotyków na zdrowie psychiczne	172
Probiotykoterapia	175
5.2. Suplementacja	184
Suplementacja wspierająca jelita	184
Rozdział 6	
Leczenie zaburzeń odżywiania w praktyce	193
6.1. Praktyczne wskazówki dla rodzin i specjalistów	195
Plan leczenia zaburzeń odżywiania	195
Rola dietetyka klinicznego w leczeniu zaburzeń odżywiania	199
Rola rodziny w procesie leczenia	209
6.2. Dietoterapia	224
Cele leczenia żywieniowego i wstępne etapy planowania diety doustnej u osób z jadłowstrętem psychicznym ..	224
Rozszerzona dieta odżywcza	233
Zasady wprowadzania żywności probiotycznej	238
Główne założenia diety docelowej wspierającej oś jelito–mózg	243
Zakończenie	253
Piśmiennictwo	255
Skorowidz	279