

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

Endometrioza - epidemiologia i etiologia 13

Epidemiologia endometriozy a leczenie 13

1.2. Etiologia endometriozy 19

Hormony 25

2.1. Hormony płciowe 25

2.1.1. Estrogeny 28

2.1.2. Progesteron 30

2.2. Badania laboratoryjne 31

2.3. Rolagreliny i leptyny w endometriozie 34

3 Otyłość 41

3.1 Epidemiologia otyłości 41

3.2. Przyczyny otyłości 44

***† Leczenie endometriozy** 49

4.1. Farmakoterapia 49

4.2. Interakcje 50

4.3. Probiotyki 54

Ból i prostaglandyny 59

Przygotowanie żywieniowe do zabiegu 63

Głodówki 67

Współwystępowanie insulinooporności 70

8.1 Insulinooporność 70

8.2. Diagnostyka w kierunku insulinooporności 72

8.3. Indeks glikemiczny 74

8.4 Hipoglikemia 80

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 endometriozą	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 D ₃	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
I * t	Ksenoestrogeny	244
	14.1. Bisfenol A	245
	14.2. Polibromowane etery difenylowe	246
	14.3. Ftalany	246
	14.4. Dioksyne 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 fow-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