

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie I

CZĘŚĆ 1. TEORIA

- 1 Regulacja pobierania pokarmu 11**
 - 1.1. Regulacja ośrodkowa 11**
 - 1.1.1. Aspekt homeostatyczny 13
 - 1.1.2. Aspekt hedonistyczny 20
 - 1.2. Regulacja obwodowa 27**
 - 1.2.1. Rola układu pokarmowego 29
 - 1.2.2. Rola tkanki tłuszczowej 41
 - 1.3. Aspekty psychofizjologiczny i kulturowy 53**
- 2 Przyczyny rozwoju otyłości 61**
 - 2.1. Czynniki genetyczne i epigenetyczne 65**
 - 2.2. Predyspozycje indywidualne 70**
 - 2.2.1. Predyspozycje neurofizjologiczne 70
 - 2.2.2. Predyspozycje osobowościowe 72
 - 2.3. Drobnoustroje 74**
 - 2.3.1. Infekcje wirusowe 74
 - 2.3.2. Mikroflora jelitowa 75
 - 2.4. Czynniki cywilizacyjne 77**
 - 2.4.1. Obesogenne środowisko społeczne 79
 - 2.4.2. Substancje chemiczne obecne w środowisku 87
- 3 Cukrzyca typu 2 jako powikłanie otyłości 89**
 - 3.1. Otyłość i cukrzyca typu 2 a stan zapalny 93**
 - 3.2. Otyłość i cukrzyca typu 2 a funkcjonowanie układu nerwowego 98**

Składniki pokarmowe w kontekście masy ciała 105

- 4.1. **Makroskładniki pokarmowe 106**
 - 4.1.1. Węglowodany 107
 - 4.1.2. Tłuszcze 112
 - 4.1.3. Białko i aminokwasy 132
- 4.2. **Wybrane związki regulacyjne 136**

CZĘŚĆ 2. PRAKTYKA

Filary równowagi żywieniowej 141

- 5.1. **Filar 1: Świadomość doznań cielesnych 144**
 - 5.1.1. Odróżnianie głodu od apetytu 144
 - 5.1.2. Umiarkowany głód i umiarkowana sytość 148
- 5.2. **Filar 2: Regulacja napięcia psychicznego 154**
 - 5.2.1. Długość i jakość snu 156
 - 5.2.2. Równoważenie pobudzenia autonomicznego układu nerwowego 159
 - 5.2.3. 30 minut dla dobrostanu 167
- 5.3. **Filar 3: Odżywianie się 169**
 - 5.3.1. Okno żywieniowe 171
 - 5.3.2. Komponowanie jadłospisu 173
 - 5.3.3. Zamienniki żywności wysokokalorycznej 188
 - 5.3.4. Kreowanie własnego środowiska żywieniowego 191
- 5.4. **Filar 4: Aktywność ruchowa 193**
 - 5.4.1. Aktywność podstawowa 195
 - 5.4.2. Aktywność dodatkowa 198
- 5.5. **Indywidualny plan zmiany 200**
- 5.6. **Wychodzenie z diety redukcyjnej 207**

Narzędzia dodatkowe 211

- 6.1. **Psychoterapia 212**
- 6.2. **Suplementacja diety 212**
 - 6.2.1. Związki regulacyjne 212
 - 6.2.2. Błonnik pokarmowy 213
 - 6.2.3. Bakterie probiotyczne 214
 - 6.2.4. Wspomaganie metabolizmu kwasów tłuszczowych 215

6.3. Procedury wymagające nadzoru lekarskiego 218

6.3.1. Diety o bardzo niskiej zawartości energii 219

6.3.2. Farmakoterapia 223

6.3.3. Operacje bariatryczne 227

6.4. Pozostałe 233

Na zakończenie 235

DODATKI

1 Dieta oparta na żywności roślinnej 239

2 Postępowanie dietetyczne w insulinooporności 243

**3 Postępowanie dietetyczne w zespole jelita
drażliwego 249**

**4 Prewencja zaburzeń odżywiania u dzieci i leczenie otyłości
u młodzieży 261**

5 Fenomen diety Eskimosów? 265

6 Czy wszystkie ryby są zdrowe? 267

**7 „Oczyszczanie się z toksyn”, głodówki odchudzające
i „odkwaszanie organizmu” w świetle nauki
o żywieniu 271**

**8 Przykładowe produkty o wysokiej zawartości
poszczególnych związków regulacyjnych 277**

**9 Prawidłowe wykonywanie pomiarów masy i obwodów
ciała 281**

**10 Porady odnośnie do bezpieczeństwa i jakości
żywności 283**

11 Przykładowe jadłospisy 287

Dieta redukcyjna 288

Dieta roślinna (wegańska) 297

Dieta o obniżonym indeksie glikemicznym 304

Dieta low FODMAP 313

Piśmiennictwo 323

Skorowidz 343