

SPIS TREŚCI

1. Dlaczego warto dbać o swoją wątrobę?

Co warto wiedzieć o wątrobie?

Rola i funkcje wątroby

Oś jelitowo-wątrobowa i zaburzenia mikrobioty a dysfunkcja wątroby

Choroby wątroby

2. Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby – co warto o niej wiedzieć?

Rozpowszechnienie NAFLD w Polsce i na świecie

Komu grozi NAFLD?

Jak dochodzi do powstania NAFLD?

Konsekwencje stłuszczenia wątroby

3. Diagnostyka niealkoholowego stłuszczenia wątroby

Jak ocenić stłuszczenie wątroby?

Czy można samodzielnie ocenić prawdopodobieństwo stłuszczenia wątroby?

Jak ocenić zapalenie wątroby?

Jak ocenić włóknienie wątroby?

4. Leczenie NAFLD – siła kompleksowego podejścia

Leczenie farmakologiczne

Suplementacja

Witamina E

Witamina C

Flawonoidy

Witamina D

Kwasy tłuszczowe omega-3

Błonnik pokarmowy

Rola odpowiedniej diety i znaczenie zmian w stylu życia

5. Optymalizacja masy ciała

Jak określić swoją optymalną masę ciała?

Ile czasu zaplanować na odchudzanie?

Jak obliczyć zapotrzebowanie na energię?

Oblicz swoją podstawową przemianę materii

Określ poziom swojej aktywności fizycznej

Oblicz swoją całkowitą przemianę materii

Dobierz odpowiedni deficyt kaloryczny

6. Dieta w stłuszczeniu wątroby – fundamenty

Regularnie sięgaj po te produkty

Zwiększ spożycie warzyw i owoców

Postaw na zielone warzywa liściaste

Jedz regularnie pełnoziarniste produkty zbożowe

Uwzględnij w diecie probiotyki i prebiotyki

Wprowadź do diety nasiona roślin strączkowych

Wybieraj dobre tłuszcze

Codziennie spożywaj orzechy

Pij wodę oraz kawę i herbatę

Przyprawiaj dobrze posiłki

Unikaj

Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych

Ogranicz spożycie mięsa i jego przetworów na korzyść innych źródeł białka

Unikaj cukrów prostych, szczególnie fruktozy

Wyeliminuj z diety napoje słodzone cukrem

Zastąp cukier

Nie przesadzaj z solą

7. Wybrane modele żywienia stosowane w NAFLD

Dieta śródziemnomorska

Cechy charakterystyczne diety śródziemnomorskiej i jej wpływ na NAFLD

Dieta śródziemnomorska w polskim wydaniu

Diety roślinne

Elastyczny wegetarianizm, czyli dieta fleksitariańska

Diety wegetariańskie – co o nich wiemy?

Diety wegetariańskie a NAFLD

Dlaczego warto jeść bardziej roślinnie?

Dieta ketogeniczna

Dieta ketogeniczna – co o niej wiemy?

Dieta ketogeniczna a NAFLD

Post przerywany

Post przerywany – rodzaje

Time-restricted feeding, czyli post ograniczony czasowo

Alternate-day fasting, czyli post co drugi dzień

Protokoły 5/2 i 6/1, czyli post okresowy

Post przerywany w praktyce

Post przerywany a NAFLD

Jaką dietę stosować?

8. Talerz zdrowego żywienia w niealkoholowym stłuszczeniu wątroby

Dobrze skomponuj swój talerz

Jak odmienić swoje posiłki?

Zadbaj o czas na posiłki

Nie przejadaj się

Gotuj z przyjemnością

Zadbaj o właściwe nawodnienie organizmu

Czytaj etykiety produktów spożywczych

Wybieraj produkty o mniejszej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych

Wybieraj produkty o mniejszej zawartości cukrów

9. Jadłospis dla zdrowej wątroby

Jak korzystać z jadłospisu?

Najważniejsze założenia diety

Zestaw I – śródziemnomorski

Zestaw II – śródziemnomorski

Zestaw III – śródziemnomorski

Zestaw IV – wegetariański

Zestaw V – wegetariański

Zestaw VI – wegański

Zestaw VII – wegański

10. Styl życia a niealkoholowe stłuszczenie wątroby – praktyczne wskazówki

Sprawdź, jak w prosty sposób zwiększyć aktywność fizyczną

Poznaj techniki radzenia sobie ze stresem

Zadbaj o sen i odpoczynek

Ogranicz stosowanie używek

11. Z gabinetu dietetyka. Pacjent z NAFLD

Opis przypadku

Jak wyglądała nasza współpraca dietetyczna?

Efekty współpracy

12. Zalecenia dietoterapeutyczne w NAFLD – praktyczne podsumowanie

20 kroków do zdrowej wątroby. Kilkanaście niewielkich zmian, dających ogromne efekty

Skorowidz