

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 163
 - 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 poliooli	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	309
Skorowidz	