

SPIS TREŚCI

Rozdział . **Elementy anatomii i fizjologii układu nerwowego**

.. Wprowadzenie do nutropsychiatrii

1.2. Anatomia i fizjologia układu nerwowego – wybrane zagadnienia

1.2.1. Podział układu nerwowego ze względu na budowę i funkcję

1.2.2. Budowa i funkcje komórki nerwowej

1.2.3. Neurobiologiczne podstawy emocji

Piśmiennictwo

Rozdział 2. **Zaburzenia afektywne i lękowe**

2.1. Klasyfikacja i charakterystyka zaburzeń afektywnych

2.1.1. Zaburzenia nastroju

2.1.2. Zaburzenia lękowe lub związane z lękiem

2.2. Etiopatogeneza zaburzeń afektywnych

2.2.1. Czynniki genetyczne

2.2.2. Koncepcje dotyczące dysfunkcji neuroprzekąźnictwa

2.2.3. Koncepcja dotycząca układu glutaminergicznego

2.2.4. Zaburzenia w regulacji osi układ limbiczny–podwzgórze–przysadka–nadnercza oraz innych układów hormonalnych

2.2.5. Zapalna (neuroimmunologiczna) koncepcja zaburzeń afektywnych

2.2.6. Dysfunkcja mitochondriów i teoria metaboliczna

2.2.7. Zaburzenia metabolizmu glukozy (teorie nutropsychiatryczne)

2.2.8. Czynniki neurotroficzne

2.2.9. Zaburzenia rytmów okołodobowych (chronobiologia)

2.2.10. Zmiany strukturalne w ośrodkowym układzie nerwowym

2.2.11. Szlak metabolizmu kinureniny

2.2.12. Teoria neurorozwojowa

2.2.13. Mikrobiom

2.2.14. Czynniki psychologiczne

2.3. Etiopatogeneza zaburzeń lękowych

2.4. Farmakoterapia zaburzeń afektywnych

2.4.1. Farmakoterapia depresji

2.4.2. Inne metody leczenia depresji

2.4.3. Farmakoterapia dwubiegunowych zaburzeń nastroju

2.4.4. Farmakoterapia zaburzeń lękowych

2.5. Zaburzenia nastroju i zaburzenia lękowe a choroby somatyczne

Piśmiennictwo

Rozdział 3. **Mikrobiota**

3.1. Mikrobiota a zdrowie człowieka

3.2. Eubioza i dysbioza układu pokarmowego

3.3. Oś mikrobiota–jelito–mózg

3.3.1. Oś mikrobiota–jelito–mózg a depresja

3.3.2. Oś mikrobiota–jelito–mózg a choroba dwubiegunowa

3.3.3. Oś mikrobiota–jelito–mózg a stres i zaburzenia lękowe

3.4. Interwencje probiotyczne i ich wpływ na zaburzenia nastroju i lęk

3.5. Choroby przewodu pokarmowego a nastrój

3.5.1. Nieswoiste zapalne choroby jelit

3.5.2. Celiakia

3.5.3. Zespół jelita drażliwego (IBS)

3.5.4. Bakteryjny przerost jelita cienkiego (SIBO), grzybiczy przerost jelita cienkiego (SIFO) oraz przerost metanogenów (archeonów) w jelicie cienkim (IMO)

3.5.5. Zwiększona przepuszczalność bariery jelitowej

3.5.6. Diagnostyka i leczenie

Piśmiennictwo

Rozdział 4. Rola składników pokarmowych w funkcjonowaniu mózgu oraz ich wpływ na zaburzenia psychiczne

4.1. Wprowadzenie

4.2. Energia

4.3. Białka

4.4. Tłuszcze

4.4.1. Kwasy tłuszczowe

4.4.2. Cholesterol

4.5. Węglowodany

4.5.1. Błonnik

4.6. Witaminy i składniki mineralne

4.6.1. Witaminy rozpuszczalne w wodzie

4.6.2. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

4.6.3. Składniki mineralne

4.7. Inne związki

4.7.1. N-acetylocysteina (NAC)

4.7.2. S-adenozylometionina (SAMe)

4.7.3. Polifenole

4.7.4. Acetyl-L-karnityna (ALCAR)

4.7.5. Kwas alfa-liponowy (ALA)

4.7.6. Koenzym Q₁₀

4.7.7. Kreatyna

4.7.8. Inozytol

4.7.9. Cholina

4.8. Podsumowanie

Piśmiennictwo

Rozdział 5. Dietoterapia

5.1. Wprowadzenie

5.2. Dieta zachodnia i jej konsekwencje zdrowotne

5.3. Dieta śródziemnomorska

5.4. Dieta MIND

5.5. Dieta bogatoresztkowa

5.6. Dieta z niskim indeksem glikemicznym

5.6.1. Choroby psychiczne a zaburzenia gospodarki węglowodanowej

5.6.2. Indeks glikemiczny a insulinooporność, cukrzyca i depresja

5.7. Dieta low FODMAP

5.7.1. Na czym polega dieta low FODMAP?

5.7.2. Dieta low FODMAP a zaburzenia afektywne i lękowe

5.7.3. Zagrożenia

5.8. Dieta bezglutenowa

5.9. Diety roślinne

5.10. Dieta ubogoenergetyczna

5.10.1. Otyłość a zaburzenia psychiczne

5.10.2. Jaka dieta?

5.10.3. Ogólne porady żywieniowe i behawioralne udzielane pacjentom z otyłością

- 5.10.4. Algorytm zindywidualizowanej dietoterapii otyłości u pacjentów z zaburzeniami nastroju
- 5.10.5. Prewencja otyłości

Piśmiennictwo

Rozdział 6. **Dieta ketogeniczna**

- 6.1. Ogólna charakterystyka i perspektywy diety ketogenicznej
- 6.2. Historia diety ketogenicznej
- 6.3. Modele diety ketogenicznej
 - 6.3.1. Klasyczna dieta ketogeniczna
 - 6.3.2. Dieta MCT
 - 6.3.3. Zmodyfikowana dieta Atkinsa
 - 6.3.4. Dieta ketogeniczna z niskim indeksem glikemicznym
 - 6.3.5. Cykliczna dieta ketogeniczna i celowana dieta ketogeniczna
 - 6.3.6. Wysokobiałkowa dieta ketogeniczna
 - 6.3.7. Bardzo niskokaloryczna dieta ketogeniczna
 - 6.3.8. Śródziemnomorska dieta ketogeniczna
- 6.4. Ketoza
 - 6.4.1. Definicja
 - 6.4.2. Ketoza żywieniowa
 - 6.4.3. Ketoza powysiłkowa
 - 6.4.4. Ketogeneza i ketoliza
 - 6.4.5. Monitorowanie ketozy
- 6.5. Dieta ketogeniczna w różnych chorobach
- 6.6. Dieta ketogeniczna w psychiatrii
 - 6.6.1. Depresja i zaburzenia lękowe
 - 6.6.2. Choroba afektywna dwubiegunowa
 - 6.6.3. Schizofrenia
 - 6.6.4. Zaburzenia ze spektrum autyzmu
 - 6.6.5. Zaburzenia odżywiania
- 6.7. Potencjalne mechanizmy działania
 - 6.7.1. Zmiana metabolizmu energetycznego układu nerwowego
 - 6.7.2. Biogeneza i bioenergetyka mitochondriów
 - 6.7.3. Stres oksydacyjny
 - 6.7.4. Neuroinflamacja
 - 6.7.5. Kanały jonowe
 - 6.7.6. Neurotransmisja GABA i glutaminianu
 - 6.7.7. Receptory NMDA i AMPA
 - 6.7.8. Neuroprotekcja
 - 6.7.9. Neuroplastyczność, neurogeneza i neurotrofiny
 - 6.7.10. Gęstość odżywcza
 - 6.7.11. Modulacja mikrobioty jelitowej
 - 6.7.12. Aktywność monoaminergiczna
 - 6.7.13. Metabolizm kinureniny
 - 6.7.14. Regulacja rytmów dobowych
 - 6.7.15. Zmiany epigenetyczne
- 6.8. Leki przeciwpadaczkowe w psychiatrii i dieta ketogeniczna – wspólne mechanizmy
- 6.9. Dieta ketogeniczna a funkcje poznawcze
- 6.10. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania
- 6.11. Głosy ekspertów

Piśmiennictwo

Rozdział 7. **Suplement**

- 7.1. Wprowadzenie
- 7.2. Post
- 7.3. Chronobiologia i chronożywienie
- 7.4. Autofagia i mitofagia
- 7.5. Ekspozycja na światło niebieskie
- 7.6. Aktywność fizyczna
- 7.7. Dodatki do żywności a nastrój
- 7.8. Używki a nastrój
 - 7.8.1. Alkohol
 - 7.8.2. Narkotyki
 - 7.8.3. Tytoń
- 7.9. Fitoterapia i suplementacja
 - 7.9.1. Surowce zielarskie

Piśmiennictwo

Skorowidz