

Wprowadzenie 1

CZĘŚĆ 1. TEORIA 9

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

4. 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 139

5. 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

6. 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 237

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