

TURINYS

PRATARMĖ.....	5
1. METABOLINIS SINDROMAS. <i>Saulė Sipavičienė</i>	6
1.1. Epidemiologija.....	6
1.2. Metabolinio sindromo rizikos veiksniai ir priežastys.....	8
1.2.1. Nutukimas.....	9
1.2.2. Atsparumas insulinui.....	13
1.2.3. Dislipidemija.....	14
1.2.4. Metabolinio sindromo diagnostika.....	16
1.3. Metabolinio sindromo komplikacijos.....	21
1.3.1. Arterinė hipertenzija.....	21
1.3.2. Antrojo tipo cukrinis diabetas.....	27
1.4. Metabolinio sindromo valdymas ir prevencija.....	36
2. MITYBOS PAGRINDAI. <i>Sandrija Čapkauskienė</i>	48
2.1. Angliavandeniai - pagrindinis mitybos makroelementas.....	48
2.2. Angliavandenių energijos vartojimo veiksmingumas.....	51
2.3. Žarnynas ir angliavandeniai.....	53
2.4. Angliavandenių vartojimas ir elgsena.....	58
2.5. Angliavandenių poveikis kardiometaboliniams rodikliams.....	61
2.6. Angliavandeniai ir medžiagų apykaitos sutrikimai.....	63
2.7. Pragmatiniai rodikliai, padedantys apibrėžti angliavandenių kokybę...66	
3. RIEBALAI IR SVEIKATA. <i>Sandrija Čapkauskienė</i>	72

4. METABOLINIS SINDROMAS IR MITYBOS	
YPATUMAI. <i>Sandrija Čapkauskienė</i>	77
4.1. Metabolinis sindromas: metaboliškai sveikas ir nesveikas nutukimas	77
4.2. Galimos mitybos formos metabolinio sindromo prevencijai.....	83
5. NUTUKIMO PREVENCIJA IR MITYBOS	
YPATUMAI. <i>Sandrija Čapkauskienė</i>	100
5.1. Mitybos svarba nutukimo prevencijai ir nutukus.....	100
5.2. Dietos intervencijos gydant nutukimą.....	114
5.3. Epigenetinis dietos poveikis.....	127
6. MITYBOS YPATUMAI SERGANT CUKRINIŲ	
DIABETU. <i>Sandrija Čapkauskienė</i>	131
6.1. Glikemijos indeksas, glikeminis krūvis, insulino idinis krūvis.....	131
6.2. Gliukozė po valgio - ar būtina ją laikyti žemą?.....	135
6.3. Ar glikemijos indeksas / glikeminis krūvis svarbu diabeto prevencijai ir valdymui?.....	137
6.4. Glikemijos indekso / glikeminio krūvio poveikis sotumui ir kūno svoriui.....	140
7. VALGIO EILIŠKUMAS MODULIUOJA GLIUKOZĖS	
DINAMIKĄ. <i>Sandrija Čapkauskienė</i>	145
7.1. Fiziologinis pagrindimas.....	154
7.2. Gliukozės perteklius ir Alzheimerio rizika.....	164
7.3. Fizinis krūvis po valgyto puikiai reguliuoja gliukozės dinamiką sergant antrojo tipo cukriniu diabetu.....	167
7.4. Pusryčių valgyto ypatumai.....	168
SANTRUMPOS.....	172