

Turinys

| | |
|--|-----------|
| IVADAS..... | 5 |
| 1 DALIS. METABOLINIO SINDROMO SAMPRATA IR KLINIKINĖ REIKŠMĖ..... | 7 |
| Metabolinio sindromo paplitimas..... | 8 |
| Gydymo psichiką veikiančiais vaistais (psichofarmakoterapijos) reikšmė MS išsivystymui ir prevencijos galimybės..... | 9 |
| Sergančių psichikos sutrikimais metabolizmo sutrikimų patofiziologija ir jų prevencijos galimybės..... | 11 |
| Genetinė metabolizmo sutrikimų predispozicija ir jos reikšmė prevencijai..... | 12 |
| Gyvenimo būdo sąlygoti MS rizikos veiksniai ir jų prevencijos galimybės..... | 14 |
| Nutukimo vertinimo reikšmė..... | 16 |
| Dislipidemijos vertinimo reikšmė..... | 16 |
| Prognostinę MS reikšmę turintys rodikliai sergantiesiems schizofrenijos spektro sutrikimais..... | 17 |
| Prognostinę MS reikšmę turintys rodikliai sergantiesiems depresija ir bipoliniu sutrikimu..... | 17 |
| MS prevencijos uždaviniai ir jos organizavimas..... | 18 |
| Metabolinio sindromo prevencija ir gydymas..... | 19 |
| Prevencijos taikymo problemos..... | 20 |
| Apibendrinimas..... | 21 |
| Išvados ir pasiūlymai..... | 22 |
| 2 DALIS. MI - MITYBA : MOTYVACINIS INTERVIU, PRITAIKYTAS MITYBOS SRIČIAI..... | 23 |
| Motyvacinio interviu pritaikymas mitybai..... | 23 |
| Motyvacija keistis..... | 23 |
| Pasikeitimo etapai..... | 24 |
| Klinikiniai svarstymai..... | 25 |
| Praktinės strategijos..... | 27 |
| MI konsultacijų struktūra..... | 40 |
| 3 DALIS: MITYBA..... | 44 |
| Pagrindinės maistinės medžiagos..... | 44 |
| Vitaminai..... | 54 |
| Mineralinės medžiagos..... | 59 |
| Maisto pasirinkimo piramidė..... | 62 |
| Maisto produktų grupės..... | 63 |
| Funkcinis maistas..... | 77 |
| Mitybos rekomendacijos..... | 78 |
| LITERATŪROS SĄRAŠAS..... | 88 |
| TRUMPAI APIE AUTORIUS..... | 96 |