

Obsah

Úvod autora	9
OBECNÁ ČÁST	
Výživa, trávení, základní živiny	13
Pyramida zdravé výživy	24
Pravidla zdravé výživy	30
SPECIÁLNÍ ČÁST	
DIETY PŘI JEDNOTLIVÝCH ONEMOCNĚNÍCH	
Dieta proti zubnímu kazu	39
Diety při onemocněních zažívacího traktu	41
– Dieta při ztrátě chuti k jídlu	41
– Dieta při nucení na zvracení (nauzea) a zvracení	42
– Dieta při bolestech břicha	43
– Dieta při gastroesofageálním refluxu	43
– Dieta při zánětu jícnu (esofagitida)	44
– Dieta při žaludečních a dvanácterníkových vředech	44
– Dieta při gastritidě	46
– Dieta při dráždivém žaludku	46
– Hiátová hernie	47
– Dieta bez kofeinu	47
– Dieta při nadýmání	47
– <i>Recepty</i>	49
– Dieta při zánětlivých onemocněních střeva	55
– Dieta při divertikulóze	56
– Dieta při syndromu dráždivého tračníku	57
– Dieta po operaci tenkého nebo tlustého střeva	58
– Dieta při zácpě	58
– <i>Recepty</i>	60
Dieta při průjmu	64
Dieta při jaterním onemocnění	67

- Dieta při akutní virové hepatitidě (infekční zánět jater, žloutenka)	67
- Dieta při chronickém poškození jater (po prodělané žloutence)	68
- Dieta při cirhóze jater	70
- Dieta při poškození mozku při jaterní encefalopatii	71
- Dieta při primární sklerotizující cholangitidě (zánět žlučovýchodů) a biliární cirhóze	72
- <i>Recepty</i>	73
Dieta při onemocněních žlučníku a slinivky břišní	78
- Onemocnění slinivky břišní	78
- Onemocnění žlučníku a žlučových cest	79
- Chronické onemocnění žlučníku	79
- <i>Recepty</i>	82
- Vodová dieta	97
- Tekutá dieta	97
Ischemická choroba srdeční	98
- Dieta při ischemické chorobě srdeční	98
- Dieta při hypertenzi	100
- Dieta u aterosklerózy	102
- Dieta s nízkým obsahem sodíku	104
- Nízkoslané a neslané diety	106
- Sekundární prevence srdečních chorob	108
- <i>Recepty</i>	109
Dieta při onemocnění ledvin	133
- Narušená ledvinná funkce (chronické ledvinné selhání)	134
- Dieta při ledvinových kamenech	137
- <i>Recepty</i>	140
Dieta při cukrovce	144
- <i>Recepty</i>	149
Dieta při osteoporóze	170
- Dieta při osteomalacii	172
- <i>Recepty</i>	174
Dieta při artritidě	212
- Dieta při revmatoidní artritidě	212
Dieta při dně	214
- <i>Recepty</i>	216
Dieta při obezitě	222
- <i>Recepty</i>	228
Dieta při rakovině	238
- Rakovina prsu	240

- Rakovina prostaty	241
- Rakovina tlustého střeva	242
- <i>Recepty</i>	244
Dieta u imunosupresivních pacientů	253
Nesnášenlivost potravin	254
Celiakální sprue	260
- <i>Recepty</i>	262
Dieta při laktózové intoleranci	269
Dieta u kožních nemocí	272
Dieta při anémii (chudokrevnosti)	274
Výživa starších osob	276
Výživa při sportu a cvičení	278
Dieta při zvýšeném kalorickém příjmu	280
Výživa při premenstruačním syndromu	281
Výživa v těhotenství	282
Výživa při kojení	286
Výživa při menopauze	288
<i>Dodatky</i>	290
<i>O autorovi</i>	310