

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>6</b>
<b>ÚVOD</b>	<b>8</b>
Ruce pryč od speciálních protirakovinných diet	9
Zdravá strava, pohoda, pohyb	10
<b>CO JE RAKOVINA A JAK VZNIKÁ?</b>	<b>12</b>
<b>DIAGNÓZA RAKOVINA: ČÍSLA A FAKTA</b>	<b>15</b>
<b>SOUVISLOST MEZI STRAVOU A RAKOVINOU</b>	<b>16</b>
Onkologičtí pacienti potřebují dostatek energie a bílkovin	17
<b>SLOŽENÍ STRAVY S OHLEDEM NA RIZIKO VZNIKU RAKOVINY</b>	<b>20</b>
Bílkoviny (proteiny)	21
Tuky (lipidy)	22
Sacharidy	25
Vláknina	26
Voda	27
Vitaminy a minerální látky	28
<b>ZABIJÁCI RAKOVINY</b>	<b>30</b>
<b>PŘEHLED ZABIJÁKŮ RAKOVINY OD A DO Z</b>	<b>33</b>
<b>LÁTKY S ANTIKARCINOGENNÍM POTENCIÁLEM</b>	<b>120</b>
<b>REJSTŘÍK POJMŮ</b>	<b>127</b>