
TEORIE

Předmluva 5

**PŘÍČINY A ÚČINKY
INTOLERANCE LAKTÓZY** 7

Co je laktózová intolerance? 8

Typické obtíže 8

Test: Mám laktózovou intoleranci? 10

Nesmiřujte se se svojí laktózovou
intolerancí! 11

První pomoc: to nejdůležitější
na první pohled 12

**Jak se laktózová intolerance
projevuje?** 14

Co je laktóza? 14

Příčiny laktózové intolerance 18

Formy laktózové intolerance 21

Symptomy laktózové
intolerance 23

Jak se zjišťuje laktózová
intolerance? 26

Laktózová intolerance
není alergie na mléko 29

PRAXE

ÚSPĚŠNÉ LÉČENÍ 31

Třífázový program 32

Cíl léčby 32

Tři fáze léčby 35

Tabulka: Laktóza ve vybraných
potravinách 41



Staňte se vyhledávačem přísad	44
Seznam přísad rozhoduje	45
Za tím se skrývá laktóza	46
Co zamlčuje název výrobku	47
Na bezpečné straně – bez laktózy	50

Optimální zásobování živinami	54
Minerální látky a vitaminy	54
Živiny v náhradních mléčných výrobcích	57
Tabulka: Potraviny rostlinného původu bohaté na vápník	60
Tabulka: Minerální látky a vitaminy v mléčných výrobcích	61

Doprovodný program pro pohodové trávení	62
Správně jíst	63
Desetibodový program pro vaše zdraví	64
Podpora střev	66
První pomoc v restauraci, kavárně nebo na návštěvě	69
Uvolnění a masáž	70
Vytrvalost a silné břišní svaly	71

Podezření na další poruchy	72
Fruktózová malabsorpce	72
Tabulka: Fruktóza a glukóza v ovoci	74
Celiakie	76
Intolerance histaminu	76
Syndrom podrážděného střeva	77

RECEPTY NA JÍDLA BEZ MLÉČNĚHO CUKRU	79
S chutí po celý den	80
Cítit se při jídle dobře	81
Cílený výběr potravin	82
Startujeme bez laktózy	84
Snídaně	86
Svačina	89
Teplá jídla	91
Studená jídla	109
Dezerty a koláče	117
Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	123

