

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	8
<b>Milé čtenářky, milí čtenáři!</b> .....	9
<b>Trochu teorie</b>	
<b>Úvod</b> .....	11
Různé formy revmatismu .....	11
Terapie .....	11
Zásady nutriční terapie .....	12
Nadváha: nepřítel revmatiků .....	13
Energetická spotřeba .....	15
Rozumné snižování hmotnosti při revmatických onemocněních .....	16
Správný pitný režim při revmatismu .....	18
Mediátory zánětu .....	18
„Pachatel“ kyselina arachidonová .....	19
Snižování koncentrace kyseliny arachidonové .....	19
Přísun kyseliny arachidonové .....	20
<b>Správná výživa při revmatismu</b> .....	22
Maso, uzeniny ani sýry nejsou tabu .....	22
Laktovegetabilní strava .....	22
Vliv vícenásobně nenasycených mastných kyselin .....	23
Kyselina alfa-linolenová a dihomo-gama linolenová .....	23
Ryby při revmatismu .....	24
Omega-3 mastné kyseliny: protihráči kyseliny arachidonové .....	24
Kyseliny rybích tuků a kapsle s rybím olejem .....	25
Omega-3 mastné kyseliny pomáhají revmatikům .....	25
Takzvané diety při revmatismu .....	26
Nesnášenlivost potravin a záněty .....	27
Půsty a nulová dieta .....	27
Jak působí půst .....	27
Ochrana před oxidací a záněty .....	28
Vitamin E .....	28
Vitamin C a vitamin A .....	30
Stopové prvky .....	31

Železo .....	32
Oxidační stres .....	33
Shrnutí .....	34
Pokyny ke stravování .....	35
Vhodná substituční terapie vitaminy, minerálními látkami a omega-3 mastnými kyselinami .....	35
<b>20 rad pro revmatiky .....</b>	<b>37</b>
<b>Příklad denního jídelníčku pro revmatiky .....</b>	<b>41</b>
Hodnocení jídelníčku .....	43

## RECEPTY

<b>Pestré snídaně .....</b>	<b>46</b>
Pšeničné müsli .....	46
Zimní hruškové müsli .....	46
Labužnická snídaně .....	47
Ovocná snídaně .....	47
Tvaroh s bylinkami a paprikou .....	48
Pomazánka s olivami a feferonkou .....	48
Syrečková snídaně .....	49
Bramborová pomazánka .....	49
<b>Výživné obědy .....</b>	<b>51</b>
Ledový salát s mandarinkovou zálivkou .....	51
Salát z ovoce a zeleniny .....	52
Okurkový salát s koprem .....	52
Salát ze zelených fazolek .....	53
Salát z čínského zeli s jablky .....	53
Krémová cibulová polévka s česnekem .....	54
Krémová polévka z kukuřice .....	54
Hustá čočková polévka .....	55
Treska v zeleninovém lůžku .....	56
Rybí roláda .....	57
Bylinková rýže po středomořském způsobu .....	58
Bramborová kaše s brokolicí .....	58

Bazalkové špagety	59
Papriková rýže	59
Asijská pánev s klíčky	60
Italská zapékaná zelenina	61
Pšeničný salát s paprikou	61
Rýžové kuličky s bazalkou na rajčatech a pórku	62
Plněná rajčata	63
<b>Lehké večeře</b>	64
Pestrý čekankový salát	64
Bramborový salát se zeleninou	64
Salát z rukoly s horkou zálivkou	65
Salát z kyselého zelí s ananasem	65
Bramborová polévka se zeleninou	66
Sýrová polévka s brokolicí	67
Rybi karbanátky	67
Ryba se zeleninou v aspiku	68
Tuňákový sendvič	68
Pomazánka z červených fazolí	69
Pomazánka ze zelené špaldy	70
Mrkvová pomazánka s křenem	70
Pikantní řecká sýrová pomazánka	71
Jablečné čatni s kari	71
Bylinková omáčka po hesensku	72
<b>Sladké svačiny a dezerty</b>	73
Rýžová kaše s pomerančem	73
Jahodový krém	73
Cottage s horkými malinami	74
Jogurt s hruškou a mandlemi	74
Zapečený rýžový nákyp s višněmi	75
Tvarohový dort s meruňkami	76
<b>Dodatek</b>	77
<b>Věcný rejstřík</b>	78
<b>Seznam receptů</b>	79