

OBSAH	
PŘEDMLUVA	1
1. SMĚRY VE VÝŽIVĚ	3
1.1 Biovýživa	4
1.1.1 Biopotraviny	4
1.1.1.1 <i>Filozofie alternativního zemědělství</i>	4
1.1.1.2 <i>Co je biopotravina, bioprodukt</i>	4
1.1.1.3 <i>Biopotraviny a konvenční potraviny</i>	5
1.1.1.4 <i>Kontrola kvality biopotravin</i>	5
1.1.2 Fairtrade	6
1.1.2.1 <i>Principy fairtrade</i>	6
1.1.2.2 <i>Fairtrade standardy</i>	7
1.1.2.3 <i>Potraviny fairtrade</i>	7
1.1.2.4 <i>Fairtrade značka a způsob kontroly</i>	8
1.2 Funkční potraviny	8
1.2.1 Co jsou funkční potraviny	8
1.2.2 Zdravotní účinky funkčních potravin	9
1.2.3 Legislativní vymezení	9
1.3 GMO	9
1.3.1 Co je geneticky modifikovaný organismus	9
1.3.2 Genetické modifikace ve světě	10
1.3.3 Používání genetických modifikací v České republice	11
1.3.4 Označování a informační zdroje	12
1.3.5 Bezpečnost a potenciaální zdravotní rizika geneticky modifikovaných plodin, potravin a krmiv z nich vyrobených	12
1.4 Vegetariánství	13
1.4.1 Původ vegetariánství	13
1.4.2 Laktoovovevegetariánství	14
1.4.3 Veganství	15
1.5 Vitariánství	17
1.6 Makrobiotika	17
1.6.1 Filozofie makrobiotiky	17
1.6.2 Rizika makrobiotiky	18
1.6.3 Makrobiotické potraviny	18
1.7 Dělená strava	21
1.7.1 Principy dělené stravy	21
1.7.2 Základní potraviny	22
1.7.2.1 <i>Bílkovinné potraviny</i>	22
1.7.2.2 <i>Sacharidové potraviny</i>	22
1.7.2.3 <i>Neutrální potraviny</i>	22
1.8 Stravování podle krevních skupin	23
1.8.1 Princip stravování	23
1.8.2 Krevní skupina O – lovec	23
1.8.3 Krevní skupina A	24
1.8.4 Krevní skupina B	25
1.8.5 Krevní skupina AB	26
1.9 Stravování podle metabolických typů	26
1.9.1 Vývoj v historii	26
1.9.2 Výživa podle tradiční čínské medicíny (TČM)	29
1.9.2.1 <i>Výživa podle 5 elementů</i>	29
1.9.2.2 <i>Strava dle konstitučních typů</i>	30
1.9.2.3 <i>Termické působení potravin</i>	31
1.9.3 Stravování podle ájurvedy	35
1.9.3.1 <i>Konstituční typy ájurvedy</i>	35

1.9.3.2 Regulátory ájurvédy	35
1.9.3.3 Chutě ájurvédy.....	36
1.9.3.4 Vlastnosti potravin.....	37
1.9.4 Stravování podle metabolických typů	40
1.9.4.1 Princip stravování dle metabolických typů.....	40
1.9.4.2 Regulační systémy homeostázy organismu.....	40
1.9.4.3 Autonomní nervový systém a rychlost spalování	41
1.9.4.4 Zákonitosti metabolických typů	43
1.9.4.5 Druhy metabolických typů	44
1.9.4.5.1 Uhlovodanový typ podle W. Wolcotta.....	44
1.9.4.5.2 Proteinový typ podle W. Wolcotta	45
1.9.4.5.3 Smíšený typ podle W. Wolcotta.....	46
1.10 Acidobazická rovnováha.....	47
1.10.1 pH, kyselina, zásada	47
1.10.2 Vliv ABR na homeostázu v organismu	48
1.10.3 Poruchy acidobazické rovnováhy	49
1.10.3.1 Metabolická acidóza.....	49
1.10.3.2 Metabolická alkalóza.....	50
1.10.3.3 Kombinované poruchy acidobazické rovnováhy	51
1.10.3.4 Korekce a kompenzace poruch acidobazické rovnováhy	52
1.10.3.5 Principy léčby poruch acidobazické rovnováhy	52
1.10.4 Pufrové systémy	53
1.10.4.1 Pufry v krvi	53
1.10.5 Stádia acidózy	54
1.10.6 Stravování podle acidobazické rovnováhy	55
2. ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY.....	56
2.1 Proteiny	56
2.1.1 Charakteristika proteinů	56
2.1.2 Funkce proteinů	57
2.1.3. Rozdělení proteinů	57
2.1.3.1 Dle počtu aminokyselin.....	57
2.1.3.2 Z hlediska postradatelnosti pro organismus.....	57
2.1.3.3 Dle složení	58
2.1.4 Biologická hodnota (kvalita) bílkovin	59
2.1.5 Množství přijímaných bílkovin	59
2.1.5.1 Minimální nutný příjem kvalitního proteinu.....	59
2.1.5.2 Dusíková bilance	59
2.1.5.3 Nedostatečný příjem bílkovin ve výživě	60
2.1.5.4 Nadměrný příjem bílkovin ve výživě	60
2.2 Lipidy.....	60
2.2.1 Charakteristika lipidů	60
2.2.2 Funkce lipidů	61
2.2.3 Dělení lipidů	61
2.2.3.1 Dle složení	61
2.2.3.2 Podle délky řetězce	62
2.2.3.3 Podle nasycení.....	62
2.2.4 Metabolismus lipidů – triacylglyceroly, apolipoproteiny, cholesterol	64
2.2.5 Nenasycené mastné kyseliny	65
2.2.6 Fytosteroly a fytostanoly	68
2.2.7 Fosfolipidy	68
2.3 Sacharidy.....	69
2.3.1 Charakteristika sacharidů	69
2.3.2 Funkce sacharidů	69
2.3.3 Rozdělení sacharidů	70
2.3.3.1 Monosacharidy.....	70

2.3.3.2 Disacharidy a oligosacharidy	72
2.3.3.3 Polysacharidy.....	72
2.3.4 Glykemický index	73
2.3.5 Metabolismus sacharidů	74
2.3.6 Cukr a náhražky cukru – čím sladit	75
2.3.6.1 Přírodní kalorická sladidla	76
2.3.6.2 Přírodní nekalorická sladidla.....	78
2.3.6.3 Náhradní sladidla	79
2.3.7 Vláknina	79
2.3.7.1 Charakteristika vlákniny.....	79
2.3.7.2 Typy vlákniny.....	79
2.3.7.3 Vláknina v potravinách.....	80
2.3.7.4 Zdravotní účinky vlákniny.....	80
2.3.7.5 Zdravotní problémy plynoucí z nedostatku vlákniny	81
2.4 Minerální látky a stopové prvky	82
2.4.1 Minerální látky	82
2.4.1.1 Sodík	82
2.4.1.2 Draslík	83
2.4.1.3 Vápník.....	83
2.4.1.4 Fosfor	84
2.4.1.5 Hořčík.....	84
2.4.1.6 Síra	85
2.4.2 Stopové prvky	85
2.4.2.1 Železo.....	85
2.4.2.2 Zinek	86
2.4.2.3 Jód	86
2.4.2.4 Selen	87
2.4.2.5 Fluor	87
2.4.2.6 Hliník	88
2.4.2.7 Měď.....	88
2.4.2.8 Mangan.....	89
2.4.2.9 Kobalt	89
2.4.2.10 Chrom	89
2.5 Vitamíny	90
2.5.1 Charakteristika vitamínů	90
2.5.2 Doporučená denní dávka vitamínů pro dospělého člověka	92
2.5.3 Přehled vitamínů rozpustných ve vodě	93
2.5.3.1 Thiamin (B1).....	93
2.5.3.2 Riboflavin (B2)	94
2.5.3.3 Niacin (kyselina nikotinová, nikotinamid) (B3).....	95
2.5.3.4 Vitamin B ₅ (kyselina pantotenová)	96
2.5.3.5 Pyridoxin (B6)	96
2.5.3.6 Folacin, kyselina listová (B ₁₁)	97
2.5.3.7 Kobalamin (B12)	98
2.5.3.8 Biotin (H).....	99
2.5.3.9 Kyselina lipoová (6,8 – dithiooktanová kyselina).....	100
2.5.3.10 Kyselina askorbová (C)	100
2.5.4 Vitamíny rozpustné v tucích	102
2.5.4.1 Retinol (A).....	102
2.5.4.2 Kalciferol (D)	103
2.5.4.3 Tokoferol (E).....	104
2.5.4.4 Vitamin K.....	105
2.5.5 Závislost potřeby vitamínů na fyziologickém stavu organismu	106
2.5.6 Potravinové doplňky	107
2.6 Pitný režim	107

2.6.1	Voda	107
2.6.2	Proč a kolik pít	109
2.6.3	Co pít	109
2.6.4	Zásady pitného režimu	110
2.6.5	Nealkoholické nápoje	111
2.6.5.1	Balené vody	111
2.6.5.2	Káva	114
2.6.5.3	Čaj	114
2.6.6	Alkoholické nápoje	114
2.6.6.1	Pivo	114
2.6.6.2	Víno	114
2.6.6.3	Destiláty	114
2.7	Probiotika, prebiotika a synbiotika	115
2.7.1	Probiotika	115
2.7.2	Prebiotika	116
2.7.3	Synbiotika	117
2.8	Některé další cenné rostlinné látky	117
2.8.1	Fytoestrogeny	117
2.8.2	Glukosinoláty	118
2.8.3	Resveratrol	119
3	NUTRIČNÍ TOXIKOLOGIE	120
3.1	Charakteristika nutriční toxikologie	120
3.2	Ukazatele bezpečnosti látky	120
3.3	Kontaminanty - toxické látky v potravě	121
3.3.1	Anorganické toxické látky	121
3.3.1.1	Olovo	121
3.3.1.2	Kadmium	121
3.3.1.3	Rtuť	121
3.3.1.4	Esenciální prvky	122
3.3.2	Organické toxické látky	122
3.3.2.1	Polychlorované bifenyly (PCB)	122
3.3.2.2	Chlorované dioxiny	123
3.3.2.3	Estery kyseliny ftalové	123
3.3.2.4	Polyaromatické uhlovodíky	123
3.3.2.5	Heterocyklické aminy	124
3.3.2.6	Mykotoxiny	124
3.4	Přídavné látky (aditiva)	124
3.4.1	Charakteristika přídavných látek	124
3.4.2	Funkce přídavných látek	124
3.4.3	Dělení přídavných látek	125
3.4.3.1	Dělení dle zdroje látky	125
3.4.3.2	Dělení na základě zařazení podle vyhlášky MZ č. 304/2004 Sb	125
3.4.4	Působení aditiv na zdraví člověka	131
3.4.4.1	Dělení aditiv z hlediska vlivu na zdraví	131
3.4.4.2	Aditiva, která mohou způsobovat zdravotní problémy	132
3.4.5	Užitečné rady při nákupu potravin	134
3.5	Alimentární nákazy	135
3.5.1	Charakteristika alimentárních nákaz	135
3.5.2	Doporučení pro spotřebitele ke snížení rizika alimentární nákazy	135
3.5.3	Postup při podezření na onemocnění alimentární nákazou	137
3.5.4	Nejčastější alimentární nákazy	137
4	RACIONÁLNÍ STRAVOVÁNÍ	139
4.1	Obecné zásady zdravé výživy	139
4.2	Základní rady při výběru potravin	142
4.3	Model potravinové pyramidy	144

4.4	Tepelná úprava pokrmů v domácnosti	145
4.4.1	Tepelné úprava v tekutinách nebo páře	145
4.4.2	Tepelná úprava za sucha	145
4.4.3	Tepelná úprava pokrmů ze zdravotního hlediska	146
4.4.4	Prevence vzniku zdravotně škodlivých látek	148
5	DIFERENCOVANÉ STRAVOVÁNÍ	149
5.1	Výživa z hlediska věku	149
5.1.1	Výživa v novorozeneckém a kojeneckém věku	149
5.1.1.1	Výživa od 0 – 6 měsíců věku - mateřské mléko a kojení	149
5.1.1.2	Výživa v 7 – 12 měsících věku	152
5.1.2	Výživa v batolecím věku (2. a 3. rok věku)	156
5.1.3	Výživa dětí předškolního a školního věku	157
5.1.3.1	Výživa ve vztahu k tělesnému růstu, vývoji a tělesné aktivitě	157
5.1.3.2	Stravovací návyky dítěte	158
5.1.3.3	Obecné zásady dětské výživy podle potravinové pyramidy	159
5.1.4	Výživa dospělých podle modelu potravinové pyramidy	161
5.1.5	Výživa v těhotenství	161
5.1.5.1	Změny antropometrických a biochemických parametrů	161
5.1.5.2	Potřeba energie a živin	162
5.1.6	Výživa v období laktace	164
5.1.7	Výživa ve stáří	167
5.2	Stravování v různých pracovních podmínkách	167
5.2.1	Strava sportovce	168
5.2.1.1	Požadavky na stravu	168
5.2.1.2	Koktejly a dietní směsi	170
5.2.1.3	Spalovače tuků	171
5.3	Dietní stravování nemocných	171
5.3.1	Diety a jejich rozdělení	172
5.4	Stravování podle metabolického typu	172
6	PREVENCE A PODPORA ZDRAVÍ	173
6.1	Zdraví a nemoc	173
6.1.1	Zdraví	173
6.1.1.1	Pár slov ke zdraví	173
6.1.1.2	Definice zdraví	174
6.1.1.3	Determinanty zdraví	174
6.1.2	Nemoc	175
6.1.2.1	Definice nemoci	175
6.1.2.2	Dělení nemocí	175
6.1.2.3	Klasifikace nemocí	176
6.1.2.4	Vznik nemoci	178
6.2	Imunita a obrana organismu	180
6.2.1	Nespecifická imunita	180
6.2.1.1	Princip nespecifické imunity	180
6.2.1.2	Jednotlivé buňky nespecifické imunity	181
6.2.2	Specifická imunita	182
6.2.2.1	B-lymfocyty	183
6.2.2.2	Třídy imunoglobulinů	183
6.2.2.3	T-lymfocyty	184
6.2.2.4	Paměťové buňky	185
6.2.2.5	Natural killers, NK	185
6.2.3	Orgány imunitního systému a lymfatická soustava	185
6.2.3.1	Lymfatické orgány	185
6.2.3.2	Lymfatická soustava (mízní soustava)	186
6.2.4	Imunitní mechanismy	187
6.2.5	Poruchy imunity	187

6.2.6 Imunizace	188
6.3 Ukazatele zdravotního stavu obyvatelstva	188
6.4 Podpora zdraví (healthpromotion).....	189
6.4.1 Pojem podpora zdraví	189
6.4.2 Zdravotní, sociální a ekonomické přínosy podpory zdraví	189
6.4.3 Principy podpory zdraví	190
6.4.4 Metody pro podporu zdraví	190
6.4.5 Programy podpory zdraví	191
6.4.5.1 Zdraví 21.....	191
6.4.5.2 Další programy podpory zdraví	195
6.5 Prevence	196
6.5.1 Primární prevence.....	196
6.5.2 Sekundární prevence	196
6.5.3 Terciální prevence	197
6.5.4 Prevence infekčních onemocnění	197
6.5.4.1 Infekční onemocnění	197
6.5.4.2 Zákonitosti šíření nákaz	197
6.5.4.3 Původce nákazy	197
6.5.4.4 Zdroje původců nákaz	198
6.5.4.5 Cesty šíření původců nákaz	199
6.5.4.6 Vnímavý hostitel	201
6.5.4.7 Formy výskytu infekcí.....	201
6.5.4.8 Dělení infekčních onemocnění	201
6.5.4.9 Očkování	202
6.5.5 Prevence neinfekčních (civilizačních onemocnění)	206
6.5.5.1 Úvod do problematiky civilizačních chorob	206
6.5.5.2 Rizikové faktory pro vznik civilizačních chorob	206
6.5.5.3 Preventivní faktory civilizačních chorob	207
6.6 Životní styl.....	207
6.6.1 Stres	208
6.6.1.1 Sres v rámci generálního adaptačního syndromu	208
6.6.1.2 Pojmy distres, eustres, emoční stres a sociogenní stres	209
6.6.1.3 Adaptace organismu a adaptace osobnosti na svízelnou životní situaci	209
6.6.1.4 Patofyziologie stresu.....	209
6.6.1.5 Reakce orgánů na stres.....	209
6.6.1.6 Symptomy podmíněné stresem	210
6.6.1.7 Stres disease, onemocnění ze stresu	210
6.6.1.8 Preventivní opatření vůči stresu	210
6.6.2 Oxidační stres	211
6.6.2.1 Patofyziologie oxidačního stresu.....	211
6.6.2.2 Antioxidanty.....	212
6.6.3 Denní režim, spánek a volný čas	216
6.6.3.1 Druhy spánku.....	216
6.6.3.2 Interakce mezi spánkem a duševním zdravím	216
6.6.3.3 Typy duševní svěžesti	217
6.6.3.4 Funkce volného času	217
6.6.4 Únava a únavový syndrom	218
6.6.4.1 Typy únavy.....	218
6.6.4.2 Chronický únavový syndrom.....	219
6.6.5 Syndrom vyhoření	221
6.6.5.1 Definice syndromu vyhoření	221
6.6.5.2 Ohrožené typy lidí.....	222
6.6.5.3 Příznaky syndromu vyhoření	222
6.6.5.4 Fáze vyhořívání	223
6.6.5.5 Prevence a léčba.....	224

6.6.6 Deprese a úzkost	225
6.6.6.1 Epidemiologie	225
6.6.6.2 Příčiny deprese	225
6.6.6.3 Příznaky deprese.....	225
6.6.6.4 Typy deprese	226
6.6.6.5 Léčba deprese	227
6.6.7 Výživa	228
6.6.7.1 Výživa organismu – prevence a lék	228
6.6.7.2 Poruchy příjmu potravy, mentální anorexie a bulimie	229
6.6.8 Pohybová aktivita	232
6.6.8.1 Význam pohybové aktivity.....	232
6.6.8.2 Pohybová činnost ve škole	232
6.6.8.3 Zdravotně orientovaná zdatnost	232
6.6.8.4 Zdravotní oslabení z hlediska pohybové aktivity	234
6.6.8.5 Zdravotní přínosy cvičení	234
6.6.8.6 Rizika cvičení.....	234
6.6.8.7 Vyšetření tělesné zdatnosti.....	234
6.6.8.8 Pohybová aktivita v prevenci sedavého způsobu života	235
6.6.9 Cholesterol	236
6.6.10 Homocystein	238
6.6.11 Kouření a pití alkoholu	240
6.7 Onemocnění kardiovaskulárního systému	241
6.7.1 Kardiovaskulární systém	241
6.7.2 Rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění	242
6.7.3 Preventivní faktory	242
6.7.4 Hypertenze (vysoký krevní tlak)	242
6.7.4.1 Epidemiologická charakteristika	242
6.7.4.2 Dělení hypertenze	243
6.7.4.3 Klinický obraz hypertenze.....	244
6.7.4.4 Diagnóza hypertenze	245
6.7.4.5 Léčba hypertenze	245
6.7.5 Ateroskleróza	246
6.7.5.1 Charakteristika aterosklerózy.....	246
6.7.5.2 Fáze aterosklerózy	246
6.7.5.3 Angina pectoris.....	248
6.7.5.4 Infarkt myokardu (srdeční infarkt)	248
6.7.5.5 Mozková mrtvice.....	249
6.7.5.6 Ischemická choroba dolních končetin (ICHDK)	249
6.8 Onemocnění trávicího systému	249
6.8.1 Trávicí systém	249
6.8.2 Zdravotní problémy	250
6.8.2.1 Pálení žáhy	250
6.8.2.2 Zánět žaludku (gastritida).....	251
6.8.2.3 Žaludeční vředy	251
6.8.2.4 Vředy dvanáctníku (duodenální).....	251
6.8.2.5 Žlučové kameny	252
6.8.2.6 Žloutenka	252
6.8.2.7 Průjem a zácpa	253
6.8.2.8 Plynatost	253
6.8.2.9 Malabsorpční syndromy	253
6.8.2.10 Intolerance (nesnášenlivost) laktózy.....	253
6.8.2.11 Celiakie	253
6.8.2.12 Crohnova choroba.....	254
6.8.2.13 Ulcerózní kolitida	254
6.8.2.14 Dráždivý tračník	254

6.9 Nadváha a obezita	255	6.16.7 Projevy nádorů	279
6.10 Onemocnění pohybového systému	256	6.16.7.1 Lokální projevy	279
6.10.1 Pohybový systém	256	6.16.7.2 Celkové projevy	279
6.10.2 Osteoporóza	257	6.16.8 Prevence nádorových onemocnění	280
6.10.3 Osteoartróza	257	6.16.8.1 Primární prevence	280
6.10.4 Revmatoidní artritida (RA)	258	6.16.8.2 Sekundární prevence	280
6.10.5 Ankylozující spondylitida (AS)	258	6.16.8.3 Terciární prevence	280
6.10.6 Juvenilní artritida	258	6.16.9 Terapie nádorového onemocnění	280
6.10.7 Bolesti zad	258	6.16.9.1 Chirurgická léčba	281
6.10.8 Dna	259	6.16.9.2 Chemoterapie	281
6.11 Diabetes mellitus	260	6.16.9.3 Radioterapie	281
6.11.1 Epidemiologie diabetu	260	6.16.9.4 Termoterapie	282
6.11.2 Diagnóza diabetu	260	6.16.9.5 Imunoterapie	282
6.11.3 Rizikové faktory	261	6.16.9.6 Hormonální terapie	282
6.11.4 Diabetes mellitus 1. typu	261	6.16.9.7 Biologická terapie	282
6.11.5 Diabetes mellitus 2. typu	262	6.16.9.8 Podpůrná terapie	282
6.11.6 Sekundární diabetes mellitus	262	6.16.9.9 Alternativní pohled na léčbu nádor	283
6.11.7 Akutní komplikace diabetu mellitu	262	6.17 Homotoxikologie	283
6.11.8 Pozdní komplikace dlouhotrvající hyperglykémie	264	6.17.1 Intoxikace (zanášení) organismu	283
6.12 Alergie	264	6.17.2 Proces odstraňování toxinů (detoxikace)	284
6.12.1 Charakteristika alergie	264	6.17.3 Signály organismu	286
6.12.2 Příčiny alergie	264	6.17.4 Detoxikační orgány	288
6.12.3 Prevence a léčba	265	6.17.5 Průvodní jevy detoxikace	288
6.13 Kožní problémy	265	6.17.6 Látky napomáhající čištění organismu	288
6.13.1 Kůže	265	7. PORADENSTVÍ V PRAXI	290
6.13.2 UV záření	266	7.1 Nutriční (výživové) poradenství	290
6.13.2.1 Definice UV záření	266	7.2 Profesionální etika výživového poradce	290
6.13.2.2 Účinky UV záření	266	7.2.1 Nejzákladnější etické normy výživového poradce	291
6.13.2.3 Ochrana před UV zářením	267	7.2.2 Vlastnosti výživového poradce	291
6.13.3 Lupénka (psoriáza)	268	7.2.3 Hodnoty výživového poradce	292
6.13.4 Atopický ekzém	268	7.3 Povinná mlčenlivost	292
6.13.5 Akné	269	7.4 Psychologické aspekty poradenství	293
6.13.6 Plísňová onemocnění	270	7.4.1 Přístup poradce ke klientovi	293
6.13.7 Kožní nádory	270	7.4.2 Důvěra	294
6.14. Zrakové problémy	270	7.4.3 Psychika poradce	296
6.14.1 Zrakové ústrojí	270	7.4.4 Komunikace	296
6.14.2 Únava zraku, pálení, řezání v očích	271	7.4.5 Motivace	297
6.14.3 Makulární degenerace	271	7.4.6 Výživa a chování	298
6.14.4 Zelený zákal (glaukom)	271	7.4.7 Zásady pro sdělení výživových doporučení	298
6.14.5 Oční infekce a záněty spojivek	272	7.5 Výživa v prevenci a léčbě	299
6.14.6 Katarakta (šedý zákal)	272	7.6 Vybavení výživové poradny	301
6.15 Metabolický syndrom	272	7.7 Metodika práce poradny	302
6.16 Nádory	273	7.8 Diagnostická část	302
6.16.1 Epidemiologie nádorů	273	7.8.1 Osobní anamnéza	302
6.16.2 Mechanismus vzniku nádorů	273	7.8.2 Rodinná anamnéza	303
6.16.3 Rizikové faktory	274	7.8.3 Antropometrická vyšetření	303
6.16.4 Dělení nádorů	274	7.8.3.1 Tělesná výška	303
6.16.4.1 Dělení podle biologického chování nádoru	274	7.8.3.2 Tělesná hmotnost	303
6.16.4.2 Typy nádorů z hlediska původu	275	7.8.3.3 Tělesná konstituce	303
6.16.5 Klasifikace nádorů	277	7.8.3.4 Optimální tělesná hmotnost	304
6.16.5.1 Klasifikace nádorů ICD-O	277	7.8.3.5 Body Mass Index (BMI) = index tělesné hmotnosti	304
6.16.5.2 Klasifikace TNM	278	7.8.3.6 Složení těla	305
6.16.5.3 Posouzení zhoubnosti nádoru	278	7.8.3.7 Kožní rasy	306
6.16.5.4 Nádorové markery	278	7.8.4 Somatická vyšetření	309
6.16.6 Diagnostika nádorového onemocnění	279	7.8.5 Biochemická vyšetření	310

7.8.6 Zjištění stravovacích zvyklostí	310
7.8.7 Zjištění pohybové aktivity	311
7.8.7.1 Potřeba tělesné aktivity.....	311
7.8.7.2 Posouzení aktuální úrovně tělesné aktivity.....	311
7.9 Analytická část.....	312
7.10 Intervenční část.....	312
7.10.1 Intervence v oblasti tělesné aktivity	313
7.10.1.1 Současná doporučení aerobního cvičení	313
7.10.1.2 Výpočet pro trénink aerobní zdatnosti	314
7.10.2 Intervence v oblasti výživy	314
7.10.3 Klient s nadváhou a obezitou	315
7.10.3.1 Antropometrické ukazatele	315
7.10.3.2 Tělesné obvody	315
7.10.3.3 Zásady racionálního stravování pro regulaci tělesné hmotnosti.....	316
7.10.3.4 Strategie snižování tělesné hmotnosti	317
7.10.3.5 Hodnocení energetické bilance člověka	318
7.10.3.6 Bazální metabolismus (BM).....	318
7.10.3.7 Hodnocení energetické bilance podle denního záznamu	320
7.10.3.8 Úprava váhy s redukční dietou v anamnéze	323
7.10.3.9 Regulace váhy u dětí a mladistvých.....	327
7.10.4 Klient s optimální hmotností, zdravý, bez zdravotních problémů.....	329
7.10.5 Klient s optimální hmotností a se zdravotními problémy	329
7.10.6 Klient podvyživený, klient s mentální anorexií a bulimií v anamnéze	329
8. HYGIENA VÝŽIVY	330
8.1 Nákazy a otravy z potravin	330
8.2 Požadavky na hygienu výroby pokrmů.....	330
8.3 Hygiena provozu společného stravování	331
8.4 Hygiena oběhu a zpracování potravin a pokrmů	331
8.5 Legislativa	331
8.5.1 Evropská nařízení	331
8.5.2 Tuzemské právo	331
8.5.3 Codex Alimentarius	332
PŘÍLOHY	
Příloha 1: Test JIN – JANG	333
Příloha 2: Orientační určení osobní konstituce - Doša test	334
Příloha 3: Test metabolických typů dle W. Wolcotta	336
Příloha 4: Test na překyselení	341
Příloha 5: Podklady o klientovi	342
Příloha 6: Optimální tělesná hmotnost u mužů a u žen	344
Příloha 7: Součet kožních řas nad bicepsem, nad tricepsem, subscapulární, suprailiackální – měřeno kaliperem Harpendenským	345
Příloha 8: Dotazník stravovacích zvyklostí	346
Příloha 9: Dotazník tělesná aktivita	347
Příloha 10: Jídelníček	348
Příloha 11: Modely porcí	352
Příloha 12: Kalorické tabulky potravin	357
Příloha 13: Tabulky energetického výdeje	360
Příloha 14: Percentilový graf tělesné výšky u chlapců	367
Příloha 15: Percentilový graf tělesné výšky u dívek	368
Příloha 16: Hmotnostně výškový poměr pro chlapce výšky 100 – 160 cm do období dospívání	369
Příloha 17: Hmotnostně výškový poměr pro dívky výšky 100 – 160 cm do období dospívání	370
Příloha 18: Percentilový graf body mass indexu (BMI) chlapci 0 – 18 let	371
Příloha 19: Percentilový graf body mass indexu (BMI) dívky 0 – 18 let	372
LITERÁRNÍ ZDROJE	373