

OBSAH

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