

Obsah

Slovníček pojmů	4
Úvod	10
Játra a jejich funkce v organismu	12
Stručně o chorobách jater	14
Několik slov o nealkoholové steatohepatitidě (NASH) a nadváze (obezitě)	16
Rady pro správné hubnutí	20
Jak se ochránit před chronickými hepatitidami	21
Vírové hepatitidy B a C v otázkách a odpovědích	22
O jaterní cirhóze podrobněji	28
Vhodné a nevhodné potraviny	37
Základní (volná) jaterní dieta	39
Neslaná dieta	43
Dieta s omezením bílkovin	44
Redukční dieta u pacientů s jaterní steatózou	45
Jídelníček při základní (volné) dietě	47
Příklady receptů při základní (volné) dietě	49
Jídelníček při neslané jaterní dietě	59
Příklady receptů při neslané jaterní dietě	61
Jídelníček při dietě s omezením bílkovin	69
Příklady receptů při dietě s omezením bílkovin	71
Jídelníček při redukční dietě a onemocnění jater	76
Příklady receptů při redukční dietě a onemocnění jater	78
Příklady receptů pro pacienty s diabetem mellitem 2. typu a onemocněním jater	100
Výška a hmotnost u žen (ve věku 25–59 roků)	108
Výška a hmotnost u mužů (ve věku 25–59 roků)	109
Tabulka přibližné velikosti a hmotnosti potravin	110
Tabulka bílkovinných ekvivalentů – maso, mléčné výrobky, vejce	111
Tabulka bílkovinných ekvivalentů – brambory, rýže, těstoviny, pečivo, mouka	112
Použitá literatura	115