

Obsah

Část první: Metabolismus, Trávicí soustava, Fyziologie	5
1. Metabolismus	6
2. Trávicí soustava	6
3. Fyziologie trávicí soustavy	8
3.1. Mechanické a chemické zpracování potravy	8
3.2. Vstřebávání	15
3.3. Přeměna látek a energie	17
4. Vylučování látek	18
5. Onemocnění trávicí soustavy	20
5.1. Crohnova choroba	20
5.1. Celiakie	20
5.2. Žaludeční vřed	22
Část druhá: Základní nutriční látky	25
1. Sacharidy	26
1.1. Trávení sacharidů	29
1.2. Metabolismus sacharidů	30
1.3. Glykemický index	32
2. Bílkoviny	34
2.1. Esenciální, neesenciální a poloesenciální aminokyseliny	35
2.2. Peptidy	35
2.3. Rozdělení a zdroje bílkovin	36
3. Tuky	43
3.1. Správný poměr MK ve stravě	48
3.2. Cholesterol	49
4. Vitaminy	50
5. Minerální prvky	54
Část třetí: Racionální výživa	59

Část čtvrtá: Výživa v prevenci chronických neinfekčních chorob	67
1. Metabolický syndrom	68
1.1. Nutriční strategie v prevenci a léčbě metabolického syndromu	69
2. Obezita a nadváha	70
2.1. Zásady správné výživy ve vztahu ke snížení tělesné hmotnosti	75
2.2. Preventivní programy pro děti se zaměřením na výživu a pohyb	76
3. Prevence kardiovaskulárních onemocnění	77
3.1. Nutriční strategie v prevenci kardiovaskulárních chorob	85
4. Diabetes mellitus	86
4.1. Akutní komplikace diabetu	88
4.2. Chronické komplikace diabetu	88
4.3. Nutriční strategie v prevenci a léčbě diabetu	89
5. Nádorová onemocnění	89
5.1. Výživová doporučení v prevenci nádorových onemocnění	93
6. Osteoporóza	96
6.1. Rizikové faktory pro rozvoj osteoporózy	97
6.2. Výživové faktory v prevenci osteoporózy	98
7. Poruchy příjmu potravy	100
7.1. Komplikace u poruch příjmu potravy	101
8. Prevence zubního kazu u dětí a dospívajících	105