

OBSAH

I.	ZÁKLADNÍ INFORMACE	7
1.	Stručné informace úvodem.....	8
2.	Základní pojmy	10
3.	Osteoporóza v otázkách a odpovědích.....	13
4.	Anatomie a metabolismus kostí.....	17
5.	Metabolismus vápníku	21
6.	Regulace hladiny vápníku v séru.....	26
II.	PODROBNĚJŠÍ INFORMACE O OSTEOPORÓZE PRO ZDRAVOTNÍKY A POUČENÉ LAIKY	29
1.	Příčiny osteoporózy	30
2.	Projevy osteoporózy	38
3.	Diagnostika osteoporózy	40
4.	Laktózová intolerance a osteoporóza	50
5.	Dieta - základní doporučení.....	52
6.	Tabulky	54
7.	Literatura	58
III.	RECEPTOVÁ ČÁST.....	59
1.	Bezmasé pokrmy	60
2.	Masité a polomasité pokrmy.....	70
3.	Sladké pokrmy	76
4.	Sladké dezerty	83
5.	Pomazánky.....	86
6.	Zeleninové a sýrové saláty	89
7.	Příklady jídelních lístků	95
	Rejstřík receptů	104