

Obsah

| | |
|--|-----|
| CO VÁS V KNIZE ČEKÁ A NEMINE | 5 |
| PROČ JE SPRÁVNÁ VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ A BĚHEM KOJENÍ DŮLEŽITÁ | 9 |
| POTRAVINOVÁ PYRAMIDA – ZÁKLAD SPRÁVNÉ VÝŽIVY (NEJEN) V TĚHOTENSTVÍ | 13 |
| Živiny aneb základní složky stravy | 18 |
| Vitamíny | 26 |
| Minerální látky | 31 |
| PITNÝ REŽIM TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY | 37 |
| Důsledky nedostatku tekutin | 38 |
| Optimální množství v těhotenství a při kojení | 38 |
| Vhodné nápoje | 39 |
| VÝŽIVA PŘED OTĚHOTNĚNÍM | 45 |
| Proč upravit jídelníček před početím | 46 |
| Ideální „prekoncepční“ jídelníček | 46 |
| Na co si dát v tomto období pozor | 47 |
| SPECIFIKA OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ | 51 |
| Změny v organismu související s výživou | 52 |
| Regulace hmotnosti v těhotenství | 54 |
| Výživa nastávající maminky a prevence chronických onemocnění | 57 |
| VÝŽIVA KOJÍCÍ ŽENY | 61 |
| Do jaké míry lze stravou ovlivnit kvalitu a množství mateřského mléka | 62 |
| Kterých potravin se v období laktace vyvarovat | 64 |
| Jak regulovat hmotnost po porodu | 66 |
| Kojení a alergie | 66 |
| MULTIVITAMINOVÉ PREPARÁTY A DOPLŇKY STRAVY | 69 |
| ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY VÝŽIVY | 73 |
| BIOPOTRAVINY – SOUČÁST MODERNÍ DOBY | 79 |
| Jsou biopotraviny zdravější? | 80 |
| NEJČASTĚJŠÍ MÝTY A POVĚRY VE VÝŽIVĚ TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH ŽEN | 83 |
| NEMOCI A JAK NA NĚ | 87 |
| Typické problémy v těhotenství a další běžná onemocnění – prevence a léčba | 88 |
| Teratogenní účinky léčiv | 111 |
| Léčiva v období kojení | 112 |
| NÁVYKOVÉ LÁTKY | 115 |
| Alkohol | 116 |
| Kofein | 117 |
| Nikotin | 117 |
| Ostatní návykové látky | 118 |
| LÉČIVÉ ROSTLINY | 121 |
| PŘÍLOHA: UKÁZKOVÉ JÍDELNÍČKY | 125 |
| LITERATURA A ZDROJE | 130 |
| PODĚKOVÁNÍ | 131 |
| SLOVO O AUTORECH | 132 |