

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	9
Kost	9
Osteoporóza — prořidnutí kostí	10
Osteomalacie	11
Fluor	13
Dieta při osteoporóze	14
Další opatření při osteoporóze	15
Příklad jídelního lístku — 800 mg Ca na den	16
Příklad jídelního lístku — 1200 mg Ca na den	18
Příklad jídelního lístku — 1600 mg Ca na den	20
Příklad jídelního lístku — 2000 mg Ca na den	22
Dieta s omezením mléčného cukru (laktózy)	24
Příklad jídelního lístku u diety s částečným omezením mléčného cukru (laktózy)	25
Dieta bez mléčného cukru (laktózy)	27
Příklad jídelního lístku u diety bez mléčného cukru (laktózy)	28
Dieta při osteomalacii	30
Další opatření při osteomalacii	30
Příklad jídelního lístku u diety s vysokým obsahem vitamínu D	31
Předpisy pokrmů	34
Polévky	34
Masa	45
Ryby, drůbež, vnitřnosti	54
Hlavní jídla slaná	60
Hlavní jídla sladká	71
Zeleninová jídla	75
Omáčky	85
Příkrmy	86
Saláty	87
Studená jídla	90
Moučníky	97
Nápoje	109
Tabulky	112
I. Obsah vápníku v jednotlivých potravinách	112
II. Obsah laktózy v mléce a mléčných výrobcích	116
III. Poměr vápník/laktóza v jednotlivých potravinách	117
IV. Obsah vitamínu D v jednotlivých potravinách	117
V. Obsah fluoru v jednotlivých potravinách	118