

# Obsah

Úvod . . . . .	13
I. NAŠE VÝŽIVA Z BIOLOGICKÉHO HLEDISKA . . . . .	15
K čemu živý organismus potřebuje výživu . . . . .	15
Kolik kalorií máme jíst denně . . . . .	16
Jak člověk reguluje svůj denní příjem potravy . . . . .	19
Odkud pochází energie v naší výživě . . . . .	20
Jak získávají energii živočichové . . . . .	21
Jakou kalorickou hodnotu mají potraviny . . . . .	23
Co je biologická hodnota potravy . . . . .	25
Cukry (glycidy) v naší výživě . . . . .	27
Využívání glycidů v lidském organismu . . . . .	27
Kolik cukrů jíme denně . . . . .	30
Co jsou tzv. prázdné kalorie . . . . .	30
Jaký význam má požívání tuků . . . . .	32
Využití tuků v lidském organismu . . . . .	32
Kolik tuků máme jíst denně . . . . .	32
Který druh tuku je pro výživu vhodný . . . . .	33
Cholesterol ve výživě a jeho význam . . . . .	35
Výživa bílkovinami a její význam . . . . .	36
Jak si organismy opatřují dusík . . . . .	36
Co víme o bílkovinách . . . . .	37
Bílkoviny plnohodnotné i neplnohodnotné . . . . .	38
Nezbytné aminokyseliny . . . . .	39
Dusíková rovnováha . . . . .	39
Pozitivní a negativní dusíková bilance . . . . .	39
Bílkovinné minimum a optimum . . . . .	41
Obsah bílkovin v našich potravinách . . . . .	42
Vegetariánský směr ve výživě a jeho dnešní chápání . . . . .	42
Látková přeměna a její regulace . . . . .	44
Účast enzymů v látkové přeměně . . . . .	46

Vitamíny a antivitamíny . . . . .	46
Vitamíny rozpustné v tucích, jejich funkce a obsah v hlavních potravinách . . . . .	47
Vitamíny rozpustné ve vodě, jejich funkce a obsah v hlavních potravinách . . . . .	49
Čím se snižuje obsah vitamínů v potravinách . . . . .	55
Co víme o antivitamínech . . . . .	55
Nerostné soli a stopové prvky . . . . .	56
Voda a elektrolyty . . . . .	61
Několik slov o nápojích . . . . .	64
Minerální vody . . . . .	64
Ovocné nápoje . . . . .	65
Ostatní nealkoholické nápoje . . . . .	65
Alkoholické nápoje . . . . .	65
Cizorodé látky v potravinách . . . . .	66
Radioaktivita potravin a její nebezpečí . . . . .	67
<b>II. BOJ LIDSTVA PROTI HLADU . . . . .</b>	<b>69</b>
Výživa obyvatelstva naší zeměkoule . . . . .	69
Zeměpis hladu . . . . .	70
Vliv nedostatku výživy na lidské zdraví . . . . .	72
Kwašiorkor – choroba z nedostatku bílkovin a kalorií . . . . .	72
Xerofthalmie – slepota dětí, jimž chybí vitamín A . . . . .	73
Beri-beri a pelagra – následky jednostranné výživy . . . . .	73
Kurděje, křivice a způsob boje proti nim . . . . .	74
Proč choroby z nedostatku výživy mizí tak pomalu . . . . .	75
Stačí naše planeta uživit své obyvatelstvo? . . . . .	76
Věda pomůže nasytit příští generace . . . . .	77
<b>III. PLÁNOVÁNÍ VÝŽIVY V SOCIALISTICKÉ SPOLEČNOSTI . . . . .</b>	<b>80</b>
Nedostatky ve výživě při kalorickém nasycení . . . . .	80
Normy výživy a jejich význam . . . . .	83
Věda ovlivňuje výrobu potravin . . . . .	84
Výživa národa a zahraniční obchod . . . . .	84
Společné stravování a jeho vliv na správnou výživu . . . . .	85
<b>IV. VÝŽIVA ÚMĚRNÁ VĚKU A PRÁCI . . . . .</b>	<b>87</b>
Zásady správné výživy v každodenní praxi . . . . .	87
Normy a pravidla výživy kojenců a batolat v jeslích . . . . .	88
Normy a pravidla výživy zdravých dětí předškolního věku . . . . .	91
Školní stravování a jeho perspektivy . . . . .	94
Výživa pracujícího dorostu . . . . .	98
Výživa studujících na vysokých školách . . . . .	99
Diferencované stravování pracujících . . . . .	102
Výživa pracujících za zvláštních podmínek . . . . .	107
Výživa sportovců . . . . .	108
Výživa v armádě . . . . .	109



Výživa budoucích kosmonautů . . . . .	109
Vliv výživy na zajištění aktivního stáří . . . . .	110
<b>V. LÉČEBNÁ VÝŽIVA . . . . .</b>	<b>112</b>
Nejstarší zprávy o léčení dietou . . . . .	112
První počátky vědecké dietetiky . . . . .	113
Hlavní zásady dnešní dietetiky . . . . .	115
Československý dietní systém . . . . .	117
Náplň práce dietních sester . . . . .	118
Zásady dietního systému pro nemocnice . . . . .	120
Úprava dietního systému pro lázeňské ústavy . . . . .	132
Uplatňování dietního systému v dietních jídelnách a jiných zařízeních společného stravování . . . . .	136
<b>VI. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ . . . . .</b>	<b>139</b>
Zpracování potravy v ústech . . . . .	139
Trávení v žaludku . . . . .	141
Trávení a vstřebávání v tenkém střevě . . . . .	144
Funkce tlustého střeva . . . . .	146
Úloha léčebné výživy při nemocech trávicího ústrojí . . . . .	146
Diety při nemocech v dutině ústní, hltanu a jícnu . . . . .	150
Výživa a zubní kaz . . . . .	150
Výživa nemocných při zhoršeném kousání . . . . .	151
Diety tekuté a kašovitě . . . . .	151
Výživa sondou . . . . .	152
Výživa nemocných při ztíženém polykání . . . . .	153
Dietní postup po tonzilektomii . . . . .	153
Výživa nemocných při zhoršené průchodnosti jícnu . . . . .	154
Diety při funkčních poruchách jícnu . . . . .	154
Diety při zánětech a poleptání jícnu . . . . .	154
Diety při nádorech jícnu . . . . .	155
Dnešní možnosti umělé výživy . . . . .	157
Diety při nemocech žaludku a dvanáctníku . . . . .	158
Výživa nemocných funkční žaludeční dyspepsií . . . . .	159
Dieta šetřící (č. 1) . . . . .	160
Výživa nemocných prudkým žaludečním katarem . . . . .	163
Dietní postup při prudkém žaludečním kataru . . . . .	164
Výživa nemocných chronickým žaludečním katarem . . . . .	164
Dieta lehce stravitelná, chuťově výrazná (č. 2) . . . . .	165
Výživa nemocných vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku . . . . .	167
Vývoj názorů na složení diet při vředové chorobě . . . . .	170
Dietní postup při konzervativním léčení vředové choroby, nejčastěji užívaný v ČSSR . . . . .	173
Výživa nemocných žaludeční rakovinou . . . . .	177
Diety při nemocech střevních . . . . .	180
Střevní dyspepsie, průjem, zácpa a jejich příčiny . . . . .	180
Dietní postup při náhle vzniklém průjmu . . . . .	181



Dietní postup při kvasné dyspepsii . . . . .	181
Dietní postup při hnilobné dyspepsii . . . . .	183
Úprava diety při střevní dysmikrobii . . . . .	183
Výživa nemocných prudkým střevním katarem . . . . .	186
Dietní postup při prudkém střevním kataru . . . . .	187
Jablečná dieta Moro-Heislerova . . . . .	189
Výživa nemocných střevním katarem po odeznění hlavních potíží . . . . .	199
Dieta s omezením tuku a mléčných bílkovin (č. 4) . . . . .	199
Výživa nemocných vleklým střevním katarem . . . . .	194
Dieta bílkovinná beze zbytků (č. 5a) . . . . .	195
Výživa nemocných s porušeným vstřebáváním tuků . . . . .	199
Bezlepková (bezglutenová) dieta a její význam . . . . .	199
Výživa nemocných s tzv. dráždivým tračníkem . . . . .	201
Léčebná výživa při vředovitém zánětu tlustého střeva . . . . .	201
Léčebná výživa při prosté zácpě . . . . .	204
Léčebná výživa při spastické zácpě . . . . .	207
Výživa nemocných trpících hemoroidy . . . . .	210
Diagnostické diety pro vyšetřování stolice . . . . .	211
Schmidtova dieta . . . . .	211
Modifikovaná dieta podle Labbého . . . . .	211
<b>VII. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH JATER, ŽLUČOVÝCH CEST</b>	
<b>A SLINIVKY BŘIŠNÍ . . . . .</b>	<b>212</b>
Diety při nemocech jater . . . . .	212
Význam jater pro trávení a látkovou přeměnu . . . . .	212
Úloha výživy při léčení jaterních chorob . . . . .	214
Výživa nemocných virusovým zánětem jater (tzv. infekční žloutenkou) . . . . .	216
Dietní postup v prvním týdnu onemocnění . . . . .	217
Dieta v době odeznívání choroby . . . . .	217
Dieta bílkovinná s omezením tuku (č. 5) . . . . .	220
Léčebná výživa při jaterní cirhóze . . . . .	222
Základní bílkovinná dieta . . . . .	224
Přísnější dieta při jaterní cirhóze s komplikacemi . . . . .	224
Bílkovinná dieta s omezením kuchyňské soli . . . . .	224
Výživa nemocných jinými vleklými jaterními chorobami . . . . .	228
Léčebná výživa při hrozícím jaterním selhání . . . . .	229
Dieta s vyloučením volného tuku a omezením bílkovin (č. 4a) . . . . .	230
Diety při nemocech žlučových cest . . . . .	232
Funkce žlučových cest a jejich význam pro trávení . . . . .	232
Úloha výživy při nemocech žlučových cest . . . . .	234
Výživa nemocných při prudkém onemocnění žlučníku a žlučových cest . . . . .	236
Výživa nemocných při vleklém onemocnění žlučníku a žlučových cest . . . . .	238
Složení diet u nás nejčastěji používaných při vleklých chorobách žlučových cest . . . . .	243
Tzv. karlovarská dieta při snížené činnosti žlučníku . . . . .	244



Diety při nemocech slinivky břišní. . . . .	244
Význam slinivky břišní pro trávení a látkovou přeměnu. . . . .	244
Úloha výživy při poruchách zevně sekretorické části pankreatu . .	245
Výživa nemocných při vleklé recidivující pankreatitidě v době akutní nekrózy . . . . .	246
Dietní postup při akutní nekróze pankreatu podle Herforta . .	247
Dietní postup s omezením mléčných bílkovin při akutní nekróze pankreatu. . . . .	252
Dieta při vleklé recidivující pankreatitidě v klidovém mezidobí	258
Dieta při chronické pankreatitidě . . . . .	258
Léčebná výživa při současné poruše zevní i vnitřní sekrece pankreatu	259
Dietní postup při záchvatu pankreatické koliky. . . . .	259
<b>VIII. VÝŽIVA PŘI PORUCHÁCH LÁTKOVÉ PŘEMĚNY . . . . .</b>	<b>260</b>
Nejčastější poruchy látkové přeměny a jejich význam v dietetice	260
Poruchy látkové přeměny u nemocných trpících dnou . . . . .	261
Dieta s omezením dráždivých látek, bílkovin a solí kyseliny močové (tzv. bezpurinová) č. 6 . . . . .	263
Odlehčovací ovocné a zeleninové dny (dieta č. 7) . . . . .	265
Poruchy výživy a látkové přeměny při otylosti . . . . .	265
Dietní postupy při léčení otylosti . . . . .	272
Redukční dieta podle Charvátka . . . . .	275
Redukční dieta č. 8 podle dietního systému . . . . .	281
Některé u nás méně běžné redukční režimy . . . . .	283
Redukční dieta s kontrastními a tukovými dny podle Doberského	289
Léky proti otylosti a jejich význam . . . . .	295
Poruchy látkové přeměny, vznikající při cukrovce a jejich komplikacích	296
Léčení diabetiků dietou a inzulinem . . . . .	302
Diabetické diety v ambulanci praxi . . . . .	316
Diety s omezením glycidů (č. 8, 9a, 9), používané v nemocnicích, lázních a dietních jídelnách . . . . .	318
Diabetická dieta v dietních jídelnách . . . . .	323
Antiketogenní dieta při hrozícím diabetickém kómatu . . . . .	323
Diabetická bílkovinná dieta s omezením tuku . . . . .	326
Poruchy výživy a látkové přeměny při změnách v činnosti štítné žlázy	327
Léčebná výživa při nemoci Addisonově. . . . .	328
Hubení lidí a dnešní možnosti jejich realimentace . . . . .	328
Výživná dieta č. 11 podle dietního systému . . . . .	329
<b>IX. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH KREVNÍHO OBĚHU . . . . .</b>	<b>332</b>
Nemoci srdce a cév, jejichž průběh je možno ovlivnit dietou . . . .	332
Tzv. racionální dieta (č. 3) u srdečních chorob . . . . .	333
Význam diety v prevenci aterosklerózy . . . . .	335
Racionální dieta v „protisklerotické“ úpravě (č. 3a). . . . .	335
Úprava výživy při hypertenzní nemoci . . . . .	340
Dieta s mírným omezením bílkovin a kuchyňské soli . . . . .	340
Dietní opatření při srdečním selhání . . . . .	340



„Neslaná“ dieta (č. 10) . . . . .	342
Jiné diety používané při srdečním selhání . . . . .	346
Náhražky soli a jejich význam . . . . .	346
<b>X. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH LEDVIN A MOČOVÝCH CEST . . . . .</b>	<b>347</b>
Význam vnitřního prostředí organismu a úloha ledvin při regulaci jeho stálého složení . . . . .	347
Dietní postup při prudkém zánětu ledvin . . . . .	349
Dietní opatření při vleklém zánětu ledvin . . . . .	350
Addisova dieta při hrozící urémii . . . . .	353
Diety při chorobách ledvin, obsahující bílkoviny ve zvýšeném množství . . . . .	355
Kdy je třeba při ledvinových chorobách omezovat kuchyňskou sůl . . . . .	355
Výživa při nemocech močových cest . . . . .	356
Zánětlivá onemocnění močových cest a jejich ovlivnění dietou . . . . .	357
Dietní postupy měnící chemickou reakci moči . . . . .	361
Výživa nemocných při močových kamenech . . . . .	361
<b>XI. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH ALERGICKÝCH . . . . .</b>	<b>371</b>
Potraviny a pokrmy nejčastěji způsobující alergické reakce . . . . .	372
Dietní postupy při vyhledávání potravinových alergenů . . . . .	372
Diety, jimiž se snažíme celkově působit na reaktivitu organismu . . . . .	375
Diety při kožních nemocech alergického původu . . . . .	375
Diety při revmatické horečce a progresivním kloubním revmatismu . . . . .	376
<b>XII. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH INFEKČNÍHO PŮVODU . . . . .</b>	<b>379</b>
Zásady léčebné výživy při nemocech spojených s horečkou . . . . .	379
Dietní postupy při nejčastějších infekčních onemocněních (spalničky, chřipka, angina, spála, záškrt, černý kašel, infekční mononukleóza, infekční žloutenka) . . . . .	380
Výživa nemocných při infekčních průjmech (salmonelózy, botulismus, dyzentérie) . . . . .	385
Výživa nemocných při břišním tyfu a paratyfu . . . . .	387
Dietní postupy při těžkých infekcích nervových a mozkových (dětská obrna, zánět mozkových blan, klíšťová encefalitis) . . . . .	388
Výživa nemocných při plicní tuberkulóze . . . . .	390
<b>XIII. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH KRVETVORNÉHO ÚSTROJÍ . . . . .</b>	<b>395</b>
Vztah výživy k tvorbě erytrocytů . . . . .	395
Chudokrevnost a její léčení . . . . .	396
Nemoci bílé krevní složky a jejich léčba . . . . .	398
Výživa při krvácivých onemocněních . . . . .	398
Praktické provádění dietní léčby při poruchách krvetvorby . . . . .	398
<b>XIV. VÝŽIVA PŘI NEMOCECH NERVOVÝCH A DUŠEVNÍCH . . . . .</b>	<b>400</b>
Některé speciální diety u nervových chorob . . . . .	400
<b>XV. VÝŽIVA NEMOCNÝCH PO CHIRURGICKÝCH VÝKONECH . . . . .</b>	<b>402</b>
Předoperační dietní příprava . . . . .	402



Výživa nemocných v bezprostředním pooperačním období . . . . .	405
Dietní postupy po jednoduchých operacích na trávicím ústrojí . . . . .	406
Dietní postup po resekci žaludku . . . . .	410
Dietní postup po operaci žlučníku . . . . .	416
Dietní postupy po velkých operacích mimo dutinu břišní . . . . .	416
Realimentace nemocných v dlouhodobém pooperačním průběhu . . . . .	418
Realimentace po resekci žaludku a totální gastrektomii . . . . .	419
Realimentace po operacích na tenkém střevě . . . . .	426
Realimentace po operacích na tlustém střevě . . . . .	427
Realimentace po operaci kýly a „slepého střeva“ . . . . .	428
Realimentace po operacích žlučníku . . . . .	429
Realimentace po operacích pankreatu . . . . .	429
Některé novější realimentační metody . . . . .	429
Umělá výživa v chirurgii . . . . .	431
Výživa těžce popálených a omrzlých . . . . .	432
<b>XVI. VÝŽIVA ŽENY V TĚHOTENSTVÍ, PO PORODU A V ŠESTI-NEDĚLÍ . . . . .</b>	<b>433</b>
Vliv výživy na vývoj plodu a zdraví budoucí matky při normálním průběhu těhotenství . . . . .	433
Možnosti výživy v prevenci pozdních těhotenských komplikací . . . . .	434
Výživa ženy bezprostředně po porodu . . . . .	436
Výživa kojící matky . . . . .	437
<b>XVII. VÝŽIVA NEMOCNÉHO DÍTĚTE . . . . .</b>	<b>438</b>
Všeobecné zásady pro přípravu dětské stravy v nemocnicích . . . . .	438
Strava batolat (dieta č. 12a) . . . . .	439
Strava větších dětí (dieta č. 12) . . . . .	441
Některé speciální dětské dietní postupy . . . . .	443
Strava dětských diabetiků, plánovaná pro dětské nemocnice . . . . .	448
Rozdělení diet v dětských lázeňských léčebnách . . . . .	450
<b>XVIII. HODNOCENÍ DIETNÍCH POSTUPŮ Z HLEDISKA FYZIOLOGIE VÝŽIVY . . . . .</b>	<b>451</b>
Kalorická hodnota diet v průběhu různých chorob . . . . .	451
Úloha bílkovin v současné dietetice . . . . .	452
Tuky v dietetice a jejich působení . . . . .	454
Hodnoty glycidů v sestavě různých diet . . . . .	455
Vitamíny v dietetice . . . . .	456
Kuchyňská sůl a ovlivnění celkového vodního a elektrolytového hospodářství při jednotlivých chorobách . . . . .	456
Dietetický význam vápníku a železa . . . . .	457
Perspektivy vývoje moderní dietetiky . . . . .	457
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>459</b>
<b>DODATEK. VÝŽIVNÉ HODNOTY NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH POTRAVIN . . . . .</b>	<b>462</b>
<b>REJSTŘÍK . . . . .</b>	<b>471</b>