

## OBSAH

ZOZNAM SKRATIEK .....	6
ÚVOD .....	11
1 PREČO JE DÔLEŽITÉ MERAŤ SI OBVOD PÁSU .....	13
DEFINÍCIA NADHMOTNOSTI A OBEZITY .....	13
VÝZNAM MERANIA GLYKÉMIE 2 HODINY PO JEDLE .....	13
2 ČO JE METABOLICKÝ SYNDRÓM? .....	15
3 ČO ZNAMENÁ CHOROBA DIABETES MELLITUS? .....	17
4 PREČO JE NAJČASTEJŠÍ ZO VŠETKÝCH TYPOV DIABETES MELLITUS 2. TYPU? .....	19
5 KOĽKO RIZIKOVÝCH FAKTOROV NADHMOTNOSTI A OBEZITY POZNÁME ? ..	21
6 AKÉ JE POSTAVENIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY V ŠTATISTIKÁCH V ÚMRTNOSTI NA SRDCOVOCIEVNE A ONKOLOGICKÉ OCHORENIA? .....	35
7 KTORÉ POTRAVINY SÚ DEFICITNÉ VO VÝŽIVE V SLOVENSKEJ POPULÁCIÍ? ..	41
8 VÝZNAM TUKOV VO VÝŽIVE .....	54
OSOBITOSTI PRI LIEČBE DYSLIPIDÉMIE .....	54
KONTROVERZIE A FAKTY .....	54
9 BIELKOVINY .....	73
10 CUKRY .....	75
11 ROZPUSTNÁ A NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA .....	77
ČO JE TO MIKROBIOT A AKO HO OVPLYVŇUJE KONZUM VLÁKNINY? .....	77
12 POLYFENOLY-FLAVONOIDY - „VITAMÍN“ P .....	80
13 ALKOHOL .....	85
14 MÄSO .....	87
15 MIKRONUTRIENTY (VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY) .....	90
16 MAKROELEMENTY .....	93
17 VODA A TEKUTINY .....	95
18 TOXICITA POTRAVÍN .....	97
19 VHODNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA .....	101
20 ČO JE TO ATEROSKLERÓZA, ALEBO VEDIA TO AJ NAŠI PACIENTI? .....	111
21 FAJČENIE .....	113
22 PARADOX OBEZITY .....	114
23 PREČO A KEDY JE DÔLEŽITÉ UŽÍVAŤ HYPOLIPIDEMICKÚ LIEČBU, ALEBO PREČO JU NIEKEDY ODMIETAJÚ UŽÍVAŤ NAŠI PACIENTI? .....	115
24 PREČO A KEDY JE DÔLEŽITÉ UŽÍVAŤ ANTIHYPERTENZÍVNU LIEČBU, ALEBO PREČO JU NIEKEDY NEUŽÍVAJÚ NAŠI PACIENTI? .....	123
25 VIEME OVPLYVNIŤ STRES V ŽIVOTE, A TAK SPOMALIŤ STARNUTIE? .....	126
26 NUTRIČNÉ PARADOXY A MOŽNOSTI ICH VYUŽITIA V SLOVENSKEJ POPULÁCIÍ .....	129
27 PREČO JE PRVÝCH 10 ROKOV NAJDÔLEŽITEJŠÍCH Z HĽADISKA LIEČBY DIABETES MELLITUS 2. TYPU? .....	137
28 DÔLEŽITOSŤ PERSONALIZOVANEJ FARMAKOLOGICKEJ LIEČBY DIABETES MELLITUS 2. TYPU .....	140