

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	7
<b>Úvod</b> .....	9
Kost .....	11
Osteoporóza - prořídnutí kostí .....	12
Další nepříznivé vlivy výživy .....	14
Osteomalacie .....	16
Fluor .....	17
<b>Dieta při osteoporóze (prořídnutí kostí)</b> .....	18
Další opatření při osteoporóze (prořídnutí kostí) .....	22
Příklad jídelního lístku - 800 mg Ca .....	25
Příklad jídelního lístku - 1 200 mg Ca .....	28
Příklad jídelního lístku - 1 600 mg Ca .....	31
Příklad jídelního lístku - 2 000 mg Ca .....	34
<b>Dieta s omezením mléčného cukru (laktózy)</b> .....	37
Příklad jídelního lístku u diety s částečným omezením mléčného cukru (laktózy) .....	41
<b>Dieta bez mléčného cukru (laktózy)</b> .....	44
Příklad jídelního lístku u diety bez mléčného cukru (laktózy) .....	46
<b>Dieta při osteomalacii (změknutí kostí)</b> .....	49
Další opatření při osteomalacii .....	50
Příklad jídelního lístku u diety s vysokým obsahem vitamínu D .....	51
<b>Předpisy pokrmů</b> .....	55
Polévky .....	57
Masa .....	69
Telecí .....	69
Hovězí .....	70



Vepřové .....	73
Mletá masa .....	76
Ryby, drůbež, vnitřnosti .....	78
Hlavní jídla slaná .....	89
Hlavní jídla sladká .....	100
Zeleninová jídla .....	105
Omáčky .....	116
Příkrmy .....	118
Saláty .....	118
Studená jídla .....	122
Moučníky .....	129
Nápoje .....	143