

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
1. Zdraví (<i>MUDr. D. Müllerová, PhD</i>)	13
1.1. Definice zdraví	13
1.2. Dimenze zdraví	13
1.3. Rizikové faktory ovlivňující zdraví	14
2. Výživa populačních skupin (<i>MUDr. D. Müllerová, PhD</i>)	15
2.1. Nutriční monitoring a jeho možnosti	15
2.1.1. Potravinová bilanční metoda národního zásobování potravinami ...	15
2.1.2. Metoda potravinového frekvenčního dotazníku	16
2.1.3. Metoda inventurní analýzy stravovacího záznamu	17
2.1.4. Metoda chemické analýzy dvojité porce	18
2.2. Vývoj spotřeby potravin v ČR	18
2.3. Faktory ovlivňující spotřebu potravin	19
2.4. Nutriční doporučení	20
2.4.1. Výživové doporučené dávky	20
2.4.2. Doporučení ve formě potravinového spotřebního koše	24
2.4.3. Výživová doporučení pro laickou veřejnost	24
3. Složení stravy (<i>MUDr. D. Müllerová, PhD</i>)	26
3.1. Energie	26
3.1.1. Energetický výdej – typy termogeneze ve vztahu k příjmu potravy	26
3.1.2. Nedostatečný příjem energie a bílkovin: Marasmus = Proteino-energetická malnutrice	30
3.1.3. Nadbytečný příjem energie: Obezita	31
3.2. Proteiny	35
3.2.1. Nedostatek příjmu bílkovin: Převážně proteinová malnutrice = Kwashiorkor	37

3.2.2. Nadbytek příjmu bílkovin	38
3.3. Lipidy	39
3.4. Sacharidy	42
4. Světově nejrozšířenější mikronutrientní malnutrice (MUDr. D. Müllerová, PhD)	43
4.1. Deficitní železo	43
4.2. Deficitní jód	44
4.3. Deficit vitamínu A	44
5. Kardiovaskulární choroby (MUDr. D. Müllerová, PhD)	46
5.1. Rizikové faktory KVCH:	47
5.2. Prevence	48
5.2.1. Nutriční intervence	49
5.2.2. Intervence pohybovou aktivitou	52
5.2.3. Intervence protistresová	53
6. Vyšetřování a hodnocení zdravotně nutričního stavu (Doc. MUDr. A. Aujezdská, CSc.)	54
6.1. Zjišťování anamnestických dat	54
6.2. Somatometrická měření	55
6.3. Vyšetřování klinických příznaků	61
6.4. Biochemická vyšetření	62
6.5. Energetická bilance	65
7. Vláknina potravy (Doc. MUDr. A. Aujezdská, CSc.)	66
7.1. Složky vlákniny a jejich fyziologické vlastnosti	66
7.2. Účinky vlákniny na trávicí ústrojí	69
7.3. Doporučené dávky vlákniny	71
7.4. Choroby připisované deficitu vlákniny	71
8. Alternativní výživa (Doc. MUDr. A. Aujezdská, CSc.)	73
8.1. Vegetariánství	75
8.2. Makrobiotika	77
8.3. Alternativní ekologické biopotraviny	79
8.4. Chemoprotektivní látky v potravinách, jejich význam pro zdraví (Doc. Ing. Z. Zloch, CSc.)	79
9. Alimentární nákazy (MUDr. J. Čelakovský)	85
9.1. Bakteriální střevní nákazy	85
9.2. Nákazy střevními parazity	87
9.3. Vlastní alimentární nákazy	87

9.3.1. Toxoinfekce	87
9.3.2. Toxikosy	89
9.4. Virové alimentární nákazy	91
10. Zdravotní zabezpečení výroby potravin a jejich uvádění do oběhu (<i>MUDr. J. Ševčík</i>)	92
10.1. Povinnosti výrobců potravin vyplývající ze zákona	93
10.2. Další hygienicky významné požadavky na potravinové výrobky	94
10.3. Organizace dozoru nad dodržováním ustanovení zákona o potravinách	97
10.4. Závěr	98
11. Hygienické požadavky na zásobování obyvatel pitnou vodou a na její kvalitu (<i>Doc. Ing. Z. Zloch, CSc.</i>)	100
11.1. Základní kategorie vod. Principy hygienické nezávadnosti pitné vody	100
11.2. Chemické požadavky na zdravotně nezávadnou pitnou vodu	102
11.3. Mikrobiologické a biologické požadavky na nezávadnou pitnou vodu	106
11.4. Péče o hygienicky nezávadný individuální zdroj pitné vody	109
11.5. Hygienická problematika balených vod	111
11.6. Toxikologická rizika užívání zdravotně závadné pitné vody	113
11.7. Epidemická rizika z pitné vody	116
12. Zásady měření a hodnocení osvětlení (<i>Doc. Ing. Z. Zloch, CSc.</i>)	120
12.1. Základní pojmy a požadavky	120
12.2. Měření a hodnocení denního (přirozeného) osvětlení v místnosti	121
12.3. Měření a hodnocení umělého osvětlení	123
13. Tepelně vlhkostní podmínky v místnosti (<i>Doc. Ing. Z. Zloch, CSc.</i>)	126
13.1. Základní pojmy a jejich význam pro teplotně-vlhkostní komfort	126
13.2. Teplota vzduchu	127
13.3. Sálavé teplo	128
13.4. Vlhkost vzduchu	129
13.5. Rychlost proudění vzduchu	129

14. Hygienické měření a hodnocení hluku (<i>Doc. Ing. Z. Zloch, CSc.</i>)	131
14.1. Základní pojmy a problém hlukové zátěže populace	131
14.2. Metody měření hluku	132
14.3. Potenciální zdravotní škodlivost hluku	134
15. Mentální hygiena (<i>PhDr. E. Kružej</i>)	137
15.1. Předmět a základní otázky mentální hygieny	137
15.2. Psychogenní stres a prevence „stress disease“	138
15.2.1. Stres, adaptace a generální adaptační syndrom (GAS)	138
15.2.2. Adaptace organismu a adaptace osobnosti na svízelnou životní situaci	139
15.2.3. Prevence tzv. stress disease	141
15.3. Koronární vzorec chování z hlediska mentální hygieny práce a životosprávy	142
15.3.1. Základní znaky koronárního, nekoronárního a smíšeného vzorce chování	142
15.4. Psychohygiena spánku a psychohygiena volného času	145
15.4.1. Souhrn poznatků z fyziologie spánku	145
15.4.2. Interakce mezi spánkem a duševním zdravím	146
15.4.3. Psychohygienické typy duševní svěžesti	147
15.4.4. Psychohygienická funkce volného času	148
15.4.5. Volný čas v kontextu duševního zdraví	148
16. Medikamentózní a psychohygienické nástroje pro odvykání kouření (<i>PhDr. E. Kružej</i>)	150
16.1. Kouření cigaret jako rizikový faktor a nikotin jako návyková droga	150
16.2. Charakteristiky a klasifikace kuřáka, exkuřáka a nekuřáka	151
16.2.1. Příležitostný kuřák („occasional smoker“)	151
16.2.2. Denní (pravidelný) kuřák („daily smoker“)	152
16.2.3. Bývalý kuřák („ex-smoker“)	152
16.2.4. Nekuřák („non-smoker“)	152
16.3. Silné kuřácké návyky a jejich vliv na vznik četných onemocnění	153
16.4. Současné medikamentózní nástroje pro odvykání kouření	153
16.5. Psychoterapeutické působení na potencionální a posilování vůle a motivace pro odvykání kouření	156
16.6. Smokerlyzer - jako nástroj pro objektivizaci rizikivosti kouření	156
17. Mentální hygiena a ateroskleróza (<i>PhDr. E. Kružej</i>)	157