

# Obsah

Předmluva	5
Proč dieta?	7
Vysvětlení nemoci	9
Lidové nemoci hyperurikémie a dna	9
Co je hyperurikémie a co je dna?	10
Dna v historii	10
Dna - součást metabolického syndromu	11
Puriny a kyselina močová	12
Příčiny dny	12
Formy dny	13
Stadia hyperurikémie a dny	14
Riziko onemocnění dnou	14
Dnavý záchvat	15
Oblasti, kde krystalizuje kyselina močová	17
Léky	18
Správné jídlo a pití při hyperurikémii a dně	21
Které potraviny jsou vhodné při hyperurikémii a dně?	22
Správná váha	24
Spotřeba energie	25
Příliš mnoho tuků (kalorií) se ukládá na břicho	26
Správné hubnutí při hyperurikémii a dně	26
Uhlohydráty ve stravě chudé na puriny	27
Bílkoviny ve stravě chudé na puriny	28
Tuky ve stravě chudé na puriny	28



<b>Správné jídlo a pití při zvýšených hodnotách tuku v krvi (hyperlipidémie)</b>	<b>30</b>
<b>Správné jídlo a pití při cukrovce (diabetes mellitus)</b>	<b>30</b>
<b>Správné jídlo a pití při zvýšeném krevním tlaku (hypertenzi)</b>	<b>31</b>
<b>Vitamíny a minerály</b>	<b>31</b>
<b>Správné pití</b>	<b>32</b>
<b>Pozor na alkohol!</b>	<b>32</b>
<b>30 tipů na každý den</b>	<b>33</b>
<b>Vzorový jídelníček</b>	<b>41</b>
<b>Varianta 300 mg kyseliny močové denně</b>	<b>41</b>
<b>Varianta 500 - 600 mg kyseliny močové denně</b>	<b>43</b>
<b>Shrnutí</b>	<b>45</b>
<b>Snídaně snů</b>	<b>49</b>
<b>Odvážný oběd</b>	<b>57</b>
<b>Lehká večeře</b>	<b>87</b>
<b>Sladké svačinky a dezerty</b>	<b>103</b>
<b>O autorech</b>	<b>115</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>117</b>