

OBSAH

Zácpa a plynatost	6
Co je to zácpa	6
Normální stolice	7
Druhy zácpy	9
Příčiny návykové zácpy	9
Příznaky zácpy	10
Plynatost	12
Léčení zácpy a plynatosti	13
Profylaxe zácpy	14
Zásady výběru potravin a úpravy pokrmů při prosté zácpě	15
Výběr vhodných pokrmů a potravin	16
Nevhodné pokrmy a potraviny	19
Jídelní lístek při prosté zácpě	21
Zásady výběru potravin a úprava pokrmů při spastické zácpě	25
Jídelní lístek při spastické zácpě	26
Předpisy pokrmů	28