OBSAH

Úvod 9

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (Dr. A. Večeřová-Procházková) 11
1. Úvod 11
2. Zdravé myšlení 13
Nevýhodná kognitivní schémata 13
Transakční analýza 14
Miniscénáře 15
Buď perfektní / Buď silný / Zapři sebe! / Vynasnaž se / Pospěš si
3. Zdravé emoce 18
Stresový model 19
Tabulka životních událostí 21
4. Sebepojetí 25
Sebezpytování 26
Spiritualita 27
Sebevědomí a sebeprožívání 28
5. Zdravé vztahy 30
Teorie pohlazení 30
Bezpečí / Sdílení / Hledání nového
Potřeba ocenění 31
Potřeba struktury 32
Práce 32
Zábavy 32
Rituály 33
Transakční hry 33
Důvěrné vztahy 34
6. Chování 37
Krize 38
Průběh krize 38
7. Nemoc jako příležitost 39
8. Závěr 41

CO JE ZDRAVÁ VÝŽIVA (Prof. Dr. R. Petrásek, Dr. O. Marečková) . . . 43

A) Teorie – fyziologie výživy . . . 43
1. Úvod . . . 43
Historie výzkumu výživy . . . 44
Stručně o trávení a vstřebávání . . . 44
Poruchy výživy buněk . . . 45
Energie v potravě . . . 46
Energetická rovnováha . . . 46
Mobilizace energetických rezerv . . . 47
Adaptace na podvýživu . . . 47
2. Výživa jako zdroj živin a biologicky důležitých látek . . . 48
Sacharidy . . . 48
Rozdělení sacharidů / Poruchy trávení a vstřebávání sacharidů / Patofyziologický význam jednotlivých typů glycidů
Bílkoviny . . . 50
Význam bílkovin a jejich biologická hodnota / Doporučená dávka bílkovin / Poruchy trávení a vstřebávání bílkovin / Sekundární nedostatek bílkovin
Lipidy . . . 51
Dělení lipidů a jejich transport v organismu / Zpracování lipidů v organismu / Regulace plazmatického cholesterolu / Příjem lipidů z hlediska racionální výživy
Význam vitaminů a minerálů ve výživě . . . 53
Význam vitaminů / Dělení vitaminů, jejich zdroje a projevy deficience / Význam minerálů
3. Adaptace na změněnou frekvenci příjmu potravy . . . 57
4. Závěry . . . 59

B) Realizace zdravé výživy v praxi . . . 61
1. Úvod . . . 61
2. Energetická potřeba dle věku a fyzické aktivity . . . 62
Energetická hodnota potravin . . . 67
3. Strava jako zdroj živin a biologicky důležitých látek . . . 69
Složení potravy . . . 69
Poměr základních živin
Bílkoviny ve výživě . . . 70
Biologická hodnota bílkovin / Obsah bílkovin v potravinách / Denní dávka bílkovin

Sacharidy ve výživě 74
Tuky ve výživě 75
Technologická úprava potravin za přítomnosti tuků
Vitaminy, minerální látky, stopové prvky 79
4. Frekvence jídel, životní styl 80

C) Zásady zdravé výživy 81

DENNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA (Prof. Dr. R. Petrásek) 83
1. Úvod 83
2. Bazální metabolismus (BM) 84
3. Energie na pracovní a mimopracovní činnost 85
4. Energetická potřeba dětí 86
5. „Normální" hmotnost těla 87
6. Pohybová aktivita a věk 89
7. Závěry 93

ENDOKRINNÍ A METABOLICKÁ ONEMOCNĚNÍ (Doc. Dr. K. Vondra) 95
1. Úvod 95
2. Jodový deficit 96
3. Osteoporóza 98
4. Dyslipoproteinemie (dyslipidemie) 101
5. Diabetes mellitus 103
Diabetes typu 1 103
Diabetes typu 2 106
6. Výživa nedostatečná resp. nadměrná a její důsledky 109
Riziko zdravotních komplikací u obézních podle obvodu pasu 112
Léčba obezity 114
Vyšetření před zahájením léčby obezity 115
Léčba obezity a její jednotlivé složky 116
Dietní léčba / Zvýšení pohybové aktivity
Psychologická podpora léčby obezity 120
7. Závěry 121

Závěr 123

Literatura 128