

Obsah

Část 1 Stručně z hygieny a epidemiologie výživy	15
1.1 Hygiena výživy	16
1.2 Výživová doporučení	17
1.2.1 Obecná výživová doporučení	17
1.2.2 Výživová doporučení vydaná v ČR	18
1.2.3 Výživová doporučení založená na skupinách potravin	19
1.2.4 Výživová doporučení ve formě nutričních standardů	21
1.3 Odhad sledování výživových zvyklostí	25
1.3.1 Metoda analýzy stravovacích záznamů – jídelníčků	26
1.3.2 Frekvenční potravinový dotazník	28
1.3.3 Databáze energetického a nutričního složení potravin	29
1.4 Zdravotní bezpečnost potravin a proces analýzy zdravotních rizik v potravinách a ve výživě	30
1.5 Některé novější patogenní vlivy ve výživě	32
1.5.1 Endokrinní disruptory	32
1.5.2 Nutrigenetika a nutrigenomika	33
1.6 Složky výživy	36
1.6.1 Živiny	36
1.6.1.1 Sacharidy	36
1.6.1.2 Tuky	37
1.6.1.3 Bílkoviny	43
1.6.2 Makroelementy a mikroelementy	45
1.6.3 Mikronutrienty	45
1.6.4 Vitaminy	46
1.7 Energetický metabolismus	51
Část 2 Léčebná a preventivní dietologická doporučení u konkrétních onemocnění a situací	55
2.1 Dietoterapie	56
2.2 Dieta v prevenci a léčbě aterosklerózy	57

2.3	Dieta u dyslipidemií	62
2.3.1	Postavení diety v léčbě dyslipoproteinemií	67
2.3.2	Technologická úprava stravy u dyslipidemií	69
2.4	Dieta u vysokého a nízkého krevního tlaku	73
2.5	Dieta u cukrovky	79
2.5.1	Dietní léčba cukrovky 1. typu	79
2.5.2	Prevence cukrovky 1. typu	80
2.5.3	Cukrovka 2. typu	82
2.5.4	Prevence cukrovky 2. typu	86
2.5.5	Dietní vlivy a vznik diabetu	88
2.5.6	Prediabetes	92
2.5.7	Diabetické diety	93
2.5.8	Speciální diabetické diety	96
2.5.9	Diabetické potraviny	101
2.5.10	Diabetické doplňky	102
2.5.11	Hypoglykemie	102
2.6	Dieta při obezitě	105
2.6.1	Léčba obezity	107
2.6.2	Hlavní zásady dietní léčby obézních	109
2.6.3	Módní redukční diety	112
2.6.4	Běžné redukční diety	112
2.6.4.1	Základní typy redukčních diet	114
2.6.4.2	Edukační program dietní redukční léčby	118
2.6.4.3	Příklady redukčních diet	120
2.6.4.4	Jak připravovat pokrmy pro obézní	125
2.6.4.5	VLCD (Very Low Calorie Diet)	125
2.6.4.6	Bariatrické chirurgické výkony	127
2.7	Diety u onemocnění trávicího traktu	131
2.7.1	Jícen a žaludek	132
2.7.2	Střevní záněty a výživa	138
2.7.3	Jaterní onemocnění a diety	152
2.7.4	Žlučnicková dieta	155
2.7.5	Onemocnění slinivky břišní a diety	159
2.8	Dieta u neurologických a psychiatrických onemocnění	161
2.8.1	Neurologická onemocnění a diety	161
2.8.2	Psychiatrická onemocnění a diety	164

2.9 Dieta u kloubních onemocnění	171
2.10 Dieta a onemocnění kostí a zubů	175
2.11 Dieta při otocích a vodní bilance	181
2.12 Diety v nefrologii	184
2.13 Nádory a dietní léčba	187
2.14 Dietní léčba podvýživy	197
2.15 Imunita a výživa	198
2.16 Dieta u potravinových alergií	201
2.17 Diety při krevních chorobách	202
2.18 Jod v dietě u onemocnění štítné žlázy	205
2.19 Dietní opatření u dětí	206
2.19.1 Výživa novorozence a kojence	207
2.19.2 Základní principy výživy dítěte od počátku 7. do konce 12. měsíce života	214
2.19.3 Výživa batolat	217
2.19.4 Výživa dítěte předškolního věku	220
2.19.5 Výživa dítěte školního věku a v období adolescence	225
2.20 Nemocné dítě a diety	232
2.21 Těhotenství, kojení a výživa	245
2.22 Sport a fyzická aktivita v prevenci a léčbě nemocí	248
2.23 Výživa ve stáří	255
2.24 Alternativní dietologie	257
2.25 Preventivní dietologie	261
Část 3 Stručný abecední přehled dalších dietologických pojmů a dietologické problematiky	263
Příloha	319
Rejstřík	326