

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Životní styl a zdraví..... | 7 |
| Doporučená literatura..... | 10 |
| Diabetes mellitus, hypertenze, hypercholesterolemie | 11 |
| 1. Diabetes mellitus – cukrovka..... | 11 |
| 2. Cukr a jeho spotřeba | 13 |
| 2.1 Náhradní sladidla | 14 |
| 3. Hypertenze – vysoký krevní tlak | 14 |
| 3.1 Co je to krevní tlak..... | 14 |
| 3.2 Nefarmakologická opatření..... | 15 |
| 4. Kuchyňská sůl a hypertenze..... | 15 |
| 5. Hypercholesterolemie – vysoký cholesterol | 19 |
| 5.1. Důsledky hypercholesterolemie..... | 19 |
| 5.2 Jak se bránit vzniku aterosklerózy | 19 |
| 5.3 Výživa při hypercholesterolemii..... | 19 |
| 6. Tuky a jejich spotřeba..... | 20 |
| Hladiny lipidemie – teorie versus ekonomika..... | 21 |
| 1. Souhrn obecných znalostí | 22 |
| 1.1 Lipidy..... | 22 |
| 2. Evropská doporučení pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění v klinické praxi | 25 |
| 3. Explicitní klinické priority | 25 |
| 4. Priority z lékařského hlediska..... | 25 |
| 5. Cíle prevence KVO..... | 26 |
| 5.1 Celkové riziko KVO jako vodítko pro preventivní strategii: systém SCORE | 26 |
| 5.2 Definice vysokého celkového rizika pro vznik fatální kardiovaskulární příhody | 27 |
| 5.3 Nové zobrazovací metody ke zjištění asymptomatických jedinců s vysokým rizikem vzniku kardiovaskulárních příhod | 27 |
| 5.4 Ovlivnění rizika KVO v klinické praxi..... | 28 |
| 5.5 Úprava dalších rizikových faktorů..... | 29 |
| 5.6 Další preventivní formy farmakoterapie..... | 33 |
| 6. Seznámení s projektem MedPed..... | 35 |
| 7. Diagnostická kritéria FH/ FDB – seznámení s projektem: | 36 |
| 7.1 Diagnostická kritéria familiární hypercholesterolemie..... | 36 |
| 7.2 Diagnostická kritéria obecná | 36 |
| 7.3 Diagnostická kritéria specifická..... | 38 |

| | |
|--|-----------|
| 8. Doporučená literatura | 40 |
| Výživa v prevenci a léčbě hypercholesterolemie | 42 |
| Mýty spojené s mlékem..... | 46 |
| Zelenina a ovoce v prevenci nádorových onemocnění | 48 |
| 1. Úvod..... | 48 |
| 2. Preventivní účinky zeleniny a ovoce | 48 |
| 3. Vztah mezi konzumem zeleniny a ovoce a nádory..... | 49 |
| 3.1 Horní cesty dýchací a horní zažívací trakt..... | 49 |
| 3.2 Žaludek | 49 |
| 3.3 Tlusté střevo a rektum..... | 49 |
| 3.4 Pankreas | 49 |
| 3.5 Plíce | 50 |
| 3.6 Prs | 50 |
| 3.7 Ovarium | 50 |
| 3.8 Děloha..... | 50 |
| 3.9. Prostata..... | 50 |
| 4. Souhrn | 50 |
| 5. Závěr | 51 |
| 6. Literatura..... | 51 |
| Výživa ve stáří – sumace rizikových faktorů vedoucích ke komplikacím atheromatosiských procesů..... | 52 |
| 1. Fyziologické a biochemické předpoklady | 52 |
| 2. Výživa | 53 |
| 2.1 Energetická potřeba | 53 |
| 2.2 Bílkoviny | 53 |
| 2.3 Tuky | 53 |
| 5.4 Sacharidy | 54 |
| 5.5 Vlákna..... | 54 |
| 5.6 Vitamíny | 54 |
| 5.7 Minerální látky, stopové prvky | 54 |
| 5.8 Tekutiny | 55 |
| 5.9 Alkohol | 55 |
| Glykemický index stravy | 56 |
| 1. Úvod..... | 56 |
| 2. Co ovlivňuje hodnotu glykemického indexu stravy | 56 |

| | |
|--|-----------|
| 3. Jak definujeme glykemický index a glykemickou nálož, inzulinový index | 57 |
| 4. Co ovlivňuje hodnotu glykemického indexu ve stravě..... | 57 |
| 5. Závěr | 58 |
| Krevní tlak | 60 |
| 1 Doporučení pro praxi | 60 |
| 2. Jak a kdy měřit krevní tlak..... | 61 |
| Hodnocení kardiovaskulárního systému | 63 |
| 1. Úvod..... | 63 |
| 2. Tlak krevní..... | 63 |
| 2.1. Měření krevního tlaku..... | 64 |
| 2.2. Hodnocení klidových měření..... | 64 |
| 2.3. Hodnocení tlaku krevního při zátěži | 65 |
| 3. Tepová frekvence..... | 66 |
| 3.1. Snímání tepové frekvence..... | 67 |
| 3.2. Hodnocení klidových hodnot srdeční frekvence | 70 |
| 3.3. Hodnocení srdeční frekvence při zátěži..... | 70 |
| Obr. 4: Maximální srdeční frekvence (průměry a směrové odchylky) vzorku čs. populace (Selinger a spol., 1976)..... | 72 |
| 3.4. Odborné termíny | 72 |
| 3.5. Vztah tepové frekvence a tlaku krevního | 74 |
| 4. Elektrokardiografie | 76 |
| 4.1. Hodnocení klidového záznamu EKG | 78 |
| 4.2. Hodnocení EKG při fyzické zátěži | 80 |
| 4.3. Komplexní hodnocení EKG v klidu a při pracovní činnosti | 83 |
| Alternativní formy výživy..... | 86 |
| 1. Souhrn | 86 |
| 2. Úvod..... | 86 |
| 3. Definice, rozšíření..... | 86 |
| 4. Historické kořeny..... | 87 |
| 5. Důvody pro alternativní výživu | 88 |
| 5.1 Zdravotní důvody..... | 88 |
| 5.2 Ekologické a politické důvody | 89 |
| 5.3 Etické a náboženské důvody..... | 89 |
| 6. Vegetariánství | 89 |
| 6.1 Historický vývoj | 89 |

| | | |
|-----|--|------------|
| 6.2 | Formy vegetariánství | 90 |
| 6.3 | Motivy pro vegetariánství..... | 90 |
| 6.4 | Přednosti a nedostatky vegetariánské stravy | 90 |
| 7. | Makrobiotika..... | 93 |
| 8. | Dělená strava..... | 93 |
| 9. | Závěr | 94 |
| | Literatura..... | 96 |
| | Výživa manažerů a zdraví..... | 100 |
| 1. | Úvod..... | 100 |
| 2. | Energetická hodnota stravy..... | 101 |
| 2.1 | Bílkoviny | 101 |
| 2.2 | Tuky | 102 |
| 2.3 | Sacharidy | 102 |
| 3. | Biologická hodnota stravy | 106 |
| 3.1 | Bílkoviny | 106 |
| 3.2 | Vitamíny | 107 |
| 3.3 | Minerální látky..... | 119 |
| 4. | Rizikové faktory ve výživě..... | 129 |
| 5. | Ochranné faktory ve výživě | 133 |
| 6. | Výživa jako součást správné životosprávy manažerů..... | 136 |
| 7. | Stravovací režim | 139 |
| 8. | Pitný režim | 140 |
| 9. | Závěr | 143 |