

OBSAH

Předmluva	1
Co je ADA.....	3
Abstrakt.....	4
Základní stanovisko	4
Přehled vegetariánství.....	5
Spotřebitelské trendy	5
Dosažitelnost nových výrobků.....	6
Výživová doporučení a vegetariánská strava.....	7
Zdravotní důsledky vegetariánství.....	7
Nutriční rozvaha pro vegetariány.....	7
Bílkoviny.....	7
Železo.....	8
Tabulka – Vegetariánské potravinové zdroje živin	9
Zinek	10
Vápník.....	11
Vitamín D	12
Riboflavin	15
Vitamín B12.....	15
Vitamín A (beta-karoten).....	16
Omega-3 mastné kyseliny (N-3 mastné kyseliny)	16
Jód.....	17
Vegetariánství v průběhu života.....	18
Kojenci.....	18
Děti	19
Adolescenti	19
Těhotné a kojící ženy.....	20
Starší dospělí	21
Sportovci	21
Vegetariánská strava a chronická onemocnění	22
Obezita	22

Srdečně - cévní onemocnění	22
Hypertenze	24
Diabetes mellitus	24
Nádorová onemocnění	25
Osteoporóza.....	26
Onemocnění ledvin	27
Demence	27
Další zdravotní účinky vegetariánské stravy	27
Divertikulózní onemocnění.....	27
Žlučové kameny	28
Revmatoidní artritida	28
Programy a cílové skupiny	28
Program speciální doplňkové výživy pro ženy, kojence a děti.....	28
Dětské výživové programy	29
Výživové programy pro starší populaci	29
Vězeňská strava	29
Vojenské a armádní síly	29
Další instituce a velké organizace služeb s potravinami.....	30
Užitečné webové stránky	30
Úloha dietních poradců	31
Plánování stravy	31
Závěr	32
Odkazy	32
Autoři	54
Recenzenti Americké dietetické asociace	54
Recenzenti Kanadských dietologů.....	55
Členové Asociace výboru pro tvorbu stanovisek	55
Postoj České pediatrické společnosti	56
Vyjádření Společnosti pro výživu.....	58
Základní údaje o CSVV	60