

# Obsah

1.	Úvod	6
2.	Základní pojmy	10
3.	Zácpa v otázkách a odpovědích	16
4.	Stručné informace o chorobě, její diagnostice a léčbě	20
	Definice a příčiny zácpy	20
	Výňatky z fyziologie trávení	20
	Rozdělení druhů zácpy	21
	Prevence zácpy	26
	Léčba	26
5.	Probiotika, prebiotika	31
6.	Laktulóza	34
7.	Dietní opatření	35
8.	Potraviny vhodné a nevhodné	41
9.	Receptová část	42
	Polévky	42
	Bezmasé pokrmy	46
	Zeleninové saláty	59
	Dezerty	66
	Pomazánky	70
	Sója, čočka, fazole, pohanka, jáhly	73
10.	Příklad jídelníčku	74
11.	Rejstřík	75