

Obsah

| | | |
|------|---|----|
| | Úvod | 5 |
| I. | Co to je zdravý životní styl? | 6 |
| II. | Strava jako prevence civilizačních onemocnění | 10 |
| III. | Strava při onemocněních a diety při těchto onemocněních | 17 |
| | Vysoká hladina cholesterolu v krvi | 17 |
| | Vysoký krevní tlak | 24 |
| | Diabetes mellitus | 25 |
| | Dna | 29 |
| | Léčba Warfarinem (dieta při antikoagulační léčbě) | 32 |
| | Crohnova choroba | 36 |
| | Celiakie | 40 |
| | Laktózová intolerance | 41 |
| | Fenylketonurie | 43 |
| | Lupénka | 44 |
| | Zvyšování tělesné hmotnosti | 44 |
| | Redukce tělesné hmotnosti | 47 |
| IV. | Složení potravy | 57 |
| | Vláknina | 57 |
| | Mléko | 59 |
| | Změny vitaminů při úpravě potravin | 61 |
| | Změny minerálních látek při úpravě potravin | 62 |
| V. | Funkční potraviny a probiotika | 68 |