

OBSAH

Úvod	7
1 Živiny a ich látková premena	9
1.1 Základné pojmy vo výžive	9
1.2 Bielkoviny	9
1.3 Sacharidy	12
1.4 Tuky	13
1.5 Vitamíny	17
1.5.1 Vitamíny rozpustné v tukoch	18
1.5.2 Vitamíny rozpustné vo vode	20
1.6 Minerálne látky	24
1.6.1 Makroelementy	24
1.6.2 Mikroelementy a stopové prvky	26
1.7 Voda a elektrolyty	31
1.7.1 Voda	31
1.7.2 Elektrolyty	32
1.7.3 Regulácia rovnováhy tekutín a elektrolytov	33
1.8 Potreba energie	34
1.9 Regulácia príjmu potravy a látkovej premeny živín	36
1.9.1 Regulácia príjmu potravy	36
1.9.2 Regulácia látkovej premeny	37
2 Zisťovanie stavu výživy	39
3 Výživa zdravých osôb – fyziologická výživa	45
3.1 Výživa dospelých a zásady správnej výživy	45
3.2 Výživa detí vo veku 3 až 10 rokov	49
3.3 Výživa detí a dospelých vo veku 11 až 18 rokov	51
3.4 Výživa v starobe	53
3.5 Výživa v tehotnosti a v období laktácie	55
3.6 Výživa a fyzická aktivita	57
3.7 Alternatívne spôsoby správnej výživy v dospelosti	60
4 Výživa chorých osôb – liečebná výživa	63
4.1 Potreba energie a živín	63
4.2 Poruchy pri nevyváženom príjme potravy	64
4.2.1 Proteínovo-energetická malnutrícia	64
4.2.2 Obezita	66
4.2.3 Anorexia nervosa a bulimia nervosa	70
4.3 Metabolické ochorenia	72

4.3.1	Dyslipoproteinémie (hyperlipoproteinémie)	72
4.3.2	Diabetes mellitus	76
4.3.3	Urolitiáza	81
4.4	Kardiovaskulárne ochorenia	83
4.4.1	Ateroskleróza	83
4.4.2	Artérová hypertenzia	84
4.5	Gastrointestinálne ochorenia	87
4.5.1	Gastroezofagálne ochorenia	87
4.5.1.1	Refluxná choroba pažeráka	87
4.5.1.2	Gastropatie a gastroduodenálny vred	88
4.5.1.3	Stavy po operáciách žalúdka	89
4.5.2	Črevné ochorenia	91
4.5.2.1	Akútna a chronická hnačka	91
4.5.2.2	Nešpecifické zápaly čreva	93
4.5.2.3	Celiakálna sprue	95
4.5.2.4	Intolerancia laktózy	97
4.5.2.5	Syndróm krátkeho čreva	98
4.5.2.6	Zápcha	100
4.6	Ochorenia pankreasu, žlčníka a pečene	102
4.6.1	Pankreatitídy	102
4.6.1.1	Akútna pankreatitída	102
4.6.1.2	Chronická pankreatitída	103
4.6.2	Cholelitiáza a cholecystitída	104
4.6.3	Ochorenia pečene	105
4.6.3.1	Akútna hepatitída	105
4.6.3.2	Cirhóza pečene	106
4.7	Ochorenia obličiek	109
4.7.1	Akútna renálna insuficiencia	109
4.7.2	Chronická renálna insuficiencia	110
4.8	Ochorenia kostí	112
4.8.1	Osteoporóza	112
4.8.2	Osteomalácia	115
4.9	Nádorové ochorenia	116
4.9.1	Prevenencia malígnych nádorov výživou	116
4.9.2	Malígne nádory	118
4.10	Intolerancia potravín a potravinová alergia	120
4.10.1	Intolerancia potravín	120
4.10.2	Potravinová alergia	121
5	Diétny systém pre nemocnice	123
5.1	Základné diéty	124
5.2	Špeciálne diéty	131
5.3	Štandardizované diéty	132
6	Umelá výživa	135
6.1	Enterálna výživa	135
6.2	Parenterálna výživa	138
	Doplnkové tabuľky a schémy	143
	Literatúra	157