

# Obsah

Úvod autora .....	9
-------------------	---

## OBEČNÁ ČÁST

Výživa, trávení, základní živiny .....	13
Pyramida zdravé výživy .....	24
Pravidla zdravé výživy .....	30

## SPECIÁLNÍ ČÁST

### DIETY PŘI JEDNOTLIVÝCH ONEMOCNĚNÍCH

Dieta proti zubnímu kazu .....	39
Diety při onemocněních zažívacího traktu .....	41
– Dieta při ztrátě chuti k jídlu .....	41
– Dieta při nucení na zvracení (nauzea) a zvracení .....	42
– Dieta při bolestech břicha .....	43
– Dieta při gastroesofageálním refluxu .....	43
– Dieta při zánětu jícnu (esofagitida) .....	44
– Dieta při žaludečních a dvanácterníkových vředech .....	44
– Dieta při gastritidě .....	46
– Dieta při dráždivém žaludku .....	46
– Hiátová hernie .....	47
– Dieta bez kofeinu .....	47
– Dieta při nadýmání .....	47
– <i>Recepty</i> .....	49
– Dieta při zánětlivých onemocněních střeva .....	55
– Dieta při divertikulóze .....	56
– Dieta při syndromu dráždivého tračníku .....	57
– Dieta po operaci tenkého nebo tlustého střeva .....	58
– Dieta při zácpě .....	58
– <i>Recepty</i> .....	60
Dieta při průjmu .....	64
Dieta při jaterním onemocnění .....	67

- Dieta při akutní virové hepatitidě (infekční zánět jater, žloutenka) .....	67
- Dieta při chronickém poškození jater (po prodělané žloutence) .....	68
- Dieta při cirhóze jater .....	70
- Dieta při poškození mozku při jaterní encefalopatii .....	71
- Dieta při primární sklerotizující cholangitidě (zánět žlučovýchodů) a biliární cirhóze .....	72
- <i>Recepty</i> .....	73
Dieta při onemocněních žlučníku a slinivky břišní .....	78
- Onemocnění slinivky břišní .....	78
- Onemocnění žlučníku a žlučových cest .....	79
- Chronické onemocnění žlučníku .....	79
- <i>Recepty</i> .....	82
- Vodová dieta .....	97
- Tekutá dieta .....	97
Ischemická choroba srdeční .....	98
- Dieta při ischemické chorobě srdeční .....	98
- Dieta při hypertenzi .....	100
- Dieta u aterosklerózy .....	102
- Dieta s nízkým obsahem sodíku .....	104
- Nízkoslané a neslané diety .....	106
- Sekundární prevence srdečních chorob .....	108
- <i>Recepty</i> .....	109
Dieta při onemocnění ledvin .....	133
- Narušená ledvinná funkce (chronické ledvinné selhání) .....	134
- Dieta při ledvinových kamenech .....	137
- <i>Recepty</i> .....	140
Dieta při cukrovce .....	144
- <i>Recepty</i> .....	149
Dieta při osteoporóze .....	170
- Dieta při osteomalacii .....	172
- <i>Recepty</i> .....	174
Dieta při artritidě .....	212
- Dieta při revmatoidní artritidě .....	212
Dieta při dně .....	214
- <i>Recepty</i> .....	216
Dieta při obezitě .....	222
- <i>Recepty</i> .....	228
Dieta při rakovině .....	238
- Rakovina prsu .....	240

- Rakovina prostaty .....	241
- Rakovina tlustého střeva .....	242
- <i>Recepty</i> .....	244
Dieta u imunosupresivních pacientů .....	253
Nesnášenlivost potravin .....	254
Celiakální sprue .....	260
- <i>Recepty</i> .....	262
Dieta při laktóзовé intoleranci .....	269
Dieta u kožních nemocí .....	272
Dieta při anémii (chudokrevnosti) .....	274
Výživa starších osob .....	276
Výživa při sportu a cvičení .....	278
Dieta při zvýšeném kalorickém příjmu .....	280
Výživa při premenstruačním syndromu .....	281
Výživa v těhotenství .....	282
Výživa při kojení .....	286
Výživa při menopauze .....	288
<i>Dodatky</i> .....	290
<i>O autorovi</i> .....	310