

Obsah

Úvod	7
1. Vitaminy a živiny	9
1.1 Energetická hodnota	9
1.2 Živiny	12
1.3 Vitaminy	15
1.4 Minerální látky	16
2. Jednotný dietní systém	19
2.1 Základní dietní systém	19
2.2 Speciální dietní systém	29
2.3 Standardizované dietní postupy	32
3. Potraviny pro zvláštní výživu	35
3.1 Potraviny pro počáteční a pokračovací kojeneckou výživu a výživu malých dětí	36
3.2 Potraviny pro obilnou výživu a ostatní výživu jinou než obilnou, určenou pro výživu kojenců a malých dětí	36
3.3 Potraviny pro nízkoenergetickou výživu určené ke snižování tělesné hmotnosti	37
3.4 Dietní potraviny určené pro zvláštní lékařské účely	38
3.5 Potraviny bez fenylalaninu	39
3.6 Potraviny bezlepkové	40
3.7 Potraviny určené pro osoby s poruchami metabolismu sacharidů (diabetiky)	41
3.8 Potraviny s nízkým obsahem laktózy nebo bezlaktózové	41
3.9 Potraviny s nízkým obsahem bílkovin	42
3.10 Potraviny s nízkým a velmi nízkým obsahem sodíku nebo bez sodíku	42
3.11 Potraviny určené pro sportovce a pro osoby při zvýšeném tělesném výkonu	42
4. Výživové doporučení pro obyvatelstvo ČR	45
Literatura	48