

Obsah

Předmluva	8
Milé čtenářky, milí čtenáři!	9
Trochu teorie	
Úvod	11
Různé formy revmatismu	11
Terapie	11
Zásady nutriční terapie	12
Nadváha: nepřítel revmatiků	13
Energetická spotřeba	15
Rozumné snižování hmotnosti při revmatických onemocněních	16
Správný pitný režim při revmatismu	18
Mediátory zánětu	18
„Pachatel“ kyselina arachidonová	19
Snižování koncentrace kyseliny arachidonové	19
Přisun kyseliny arachidonové	20
Správná výživa při revmatismu	22
Maso, uzeniny ani sýry nejsou tabu	22
Laktovegetabilní strava	22
Vliv vícenásobně nenasycených mastných kyselin	23
Kyselina alfa-linolenová a dihomogama linolenová	23
Ryby při revmatismu	24
Omega-3 mastné kyseliny: protihráči kyseliny arachidonové	24
Kyseliny rybích tuků a kapsle s rybím olejem	25
Omega-3 mastné kyseliny pomáhají revmatikům	25
Takzvané diety při revmatismu	26
Nesnášenlivost potravin a záněty	27
Půsty a nulová dieta	27
Jak působí půst	27
Ochrana před oxidací a záněty	28
Vitamin E	28
Vitamin C a vitamin A	30
Stopové prvky	31

Železo	32
Oxidační stres	33
Shrnutí	34
Pokyny ke stravování	35
Vhodná substituční terapie vitaminy, minerálními látkami a omega-3 mastnými kyselinami	35
20 rad pro revmatiky	37
Příklad denního jídelníčku pro revmatiky	41
Hodnocení jídelníčku	43

RECEPTY

Pestré snídaně	46
Pšeničné müsli	46
Zimní hruškové müsli	46
Labužnická snídaně	47
Ovocná snídaně	47
Tvaroh s bylinkami a paprikou	48
Pomazánka s olivami a feferonkou	48
Syrečková snídaně	49
Bramborová pomazánka	49
Výživné obědy	51
Ledový salát s mandarinkovou zálivkou	51
Salát z ovoce a zeleniny	52
Okurkový salát s koprem	52
Salát ze zelených fazolek	53
Salát z čínského zeli s jablky	53
Krémová cibulová polévka s česnekem	54
Krémová polévka z kukuřice	54
Hustá čočková polévka	55
Treska v zeleninovém lůžku	56
Rybí roláda	57
Bylinková rýže po středomořském způsobu	58
Bramborová kaše s brokolicí	58

Bazalkové špagety	59
Papriková rýže	59
Asijská pánev s klíčky	60
Italská zapékaná zelenina	61
Pšeničný salát s paprikou	61
Rýžové kuličky s bazalkou na rajčatech a pórků	62
Plněná rajčata	63
Lehké večeře	64
Pestrý čekankový salát	64
Bramborový salát se zeleninou	64
Salát z rukoly s horkou zálivkou	65
Salát z kyselého zeli s ananasem	65
Bramborová polévka se zeleninou	66
Sýrová polévka s brokolicí	67
Rybí karbanátky	67
Ryba se zeleninou v aspiku	68
Tuňákový sendvič	68
Pomazánka z červených fazolí	69
Pomazánka ze zelené špaldy	70
Mrkvová pomazánka s křenem	70
Pikantní řecká sýrová pomazánka	71
Jablečné čatní s kari	71
Bylinková omáčka po hesensku	72
Sladké svačiny a dezerty	73
Rýžová kaše s pomerančem	73
Jahodový krém	73
Cottage s horkými malinami	74
Jogurt s hruškou a mandlemi	74
Zapečený rýžový nákyp s višněmi	75
Tvarohový dort s meruňkami	76
Dodatek	77
Věcný rejstřík	78
Seznam receptů	79