

Kapitola 1

Kouření zvyšuje nemocnost pracovníků:

CSÉMY, L., SOVINOVÁ, H.: *Zdraví a škodlivé návyky v ČR — Reprezentativní šetření u obyvatel ČR ve věku 18–64 let*, SZÚ, Praha, 1996.

Údaje o výdajích na zdravotnictví:

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: *Zdravotnická ročenka České republiky 1997*, Praha, 1998.

Kapitola 2

Statistické údaje o zdravotním stavu obyvatel České republiky:

Státní zdravotní ústav: *Jak jsme na tom se zdravím*, Praha, 1997.

Český statistický úřad: *Statistická ročenka České republiky 1997*, Praha, 1998.

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: *Zdravotnická ročenka České republiky 1997*, Praha, 1998.

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: *Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace 1996*, Praha, 1998.

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: *Zdravotnická statistika — Hospitalizovaní 1996*, Praha, 1997.

Státní zdravotní ústav: *Manuál prevence v lékařské praxi — I. Prevence poruch a nemocí*, Praha, 1994.

Státní zdravotní ústav: *Manuál prevence v lékařské praxi — II. Výživa*, Praha, 1995.

ŠOBRA, J.: *Proč zbytečně umíráme*, Radix Praha, 1996.

Údaje o střední délce života a mezinárodní srovnání České republiky se státy Evropské unie:

Český statistický úřad: *Statistická ročenka České republiky 1997*, Praha, 1998.

Český statistický úřad: *Podrobné a zkrácené úmrtnostní tabulky za ČR v letech 1996–1997*, Praha, 1998.

Vývoj spotřeby potravin v České republice:

Český statistický úřad: *Statistická ročenka České republiky 1997*, Praha, 1998.

Státní zdravotní ústav: *Jak jsme na tom se zdravím*, Praha, 1997.

Kapitola 6

V průběhu druhé světové války došlo k dramatickému poklesu výskytu aterosklerózy:

STORM, A.: *Mortality from circulatory diseases in Norway 1940–1945*. Lancet 1:126, 1951.

Kapitola 7

Změnou životního stylu lze zvrátit rozvoj aterosklerózy:

ARMSTRONG, M.: *Regression of coronary atherosclerosis in rhesus monkeys*. Circ. Res. 27:59, 1970.

WISSLER, R.: *Studies of regression of advanced atherosclerosis in experimental animals and man.* Ann NY Acad Sci 275:363, 1976.

BARNDT, R.: *Regression and progression of early femoral atherosclerosis in treated hyperlipoproteinemic patients.* Ann Intern Med 86: 139, 1977.

HENNERICI, M.: *Spontaneous progression and regression of small carotid atheroma.* Lancet 1:1415, 1985.

BASSLER, T.: *Regression of atheroma.* West J Med 132:474, 1980.

ROTH, D.: *Noninvasive and invasive demonstration of spontaneous regression of coronary artery disease.* Circulation 62:888, 1980.

DUFFIELD, R.: *Treatment of hyperlipidaemia retards progression of symptomatic femoral atherosclerosis. A randomized controlled trial.* Lancet 2:639, 1983.

NIKKILA, E.: *Prevention of progression of coronary atherosclerosis by treatment of hyperlipidaemia: a seven year progressive angiographic study.* Br Med J 289:220, 1984.

HUBBARD, J.: *Nathan Prittikin's heart.* N Eng J Med 313:52, 1985.

ORNISH, D.: *Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?* Lancet 336:129, 1990.

SCHULER, G.: *Regular physical exercise and low-fat diet. Effects on progression of coronary artery disease.* Circulation 86:1, 1992.

SUPERKO, H.: *Coronary disease regression. Convincing evidence for the benefit of aggressive lipoprotein management.* Circulation 90:1056, 1994.

WATTS, G.: *Effects on coronary artery disease of lipid-lowering diet, or diet plus cholestyramine in the St. Thomas' Atherosclerotic Regression Study (STARS).* Lancet 339:563, 1992.

BROWN, B.: *Regression of atherosclerosis-an ounce of prevention.* West J Med 159:208, 1993.

HASKELL, W.: *Effects of intensive multiple risk factor reduction on coronary atherosclerosis and clinical cardiac events in men and women with coronary artery disease: the Stanford Coronary Intervention Project (SCRIPT).* Circulation 89:975, 1994.

LEVINE, G.: *Cholesterol reduction in cardiovascular disease.* N Eng J Med 332:512, 1995.

THOMPSON, G.: *Familial Hypercholesterolaemia Regression Study: a randomized trial of low-density-lipoprotein apheresis.* Lancet 345: 811, 1995.

TREASURE, C.: *Beneficial effects of cholesterol-lowering therapy on coronary endothelium in patients with coronary artery disease.* N Eng J Med 332:481, 1995.

GOULD, K.: *Changes in myocardial perfusion abnormalities by positron emission topography after long-term, intense risk factor modification.* JAMA 274:894, 1995.

Kapitola 8

Hypertenze je neznámá nemoc u populací konzumujících málo soli:

FREIS, E.: *Salt, volume and prevention of hypertension.* Circulation 53:589, 1976.

FINN, R.: *Blood pressure and salt intake: an intra-population study*. Lancet 1:1097, 1981.

Změna životního stylu a stravování způsobuje snížení krevního tlaku:

Hypertension Prevention Trial Group. *The hypertension prevention trial: three-years effect of dietary changes on blood pressure*. Arch Intern Med 150:153, 1990.

The Treatment of Mild Hypertension Research Group. *The treatment of mild hypertension study. A randomized, placebo-controlled trial of nutritional hygienic regimes with various drug monotherapies*. Arch Intern Med 151:1413, 1991.

The Trials of Hypertension Prevention Collaborative Research Group. *The effects of non-pharmacologic intervention on blood pressure of persons with high normal levels. Results of the Trails of Hypertension Prevention, phase I*. JAMA 267:1213, 1992.

BEILIN, L.: *Non-pharmacological control of blood pressure*. Clin Exp Pharmacol Physiol 15:215, 1988.

SWALES, J.: *Non-pharmacological antihypertensive therapy*. Our Heart J 9 (Supp G):45, 1998.

Vegetariánský způsob stravování normalizuje krevní tlak:

LINDAHL, O.: *A vegan regimes with reduced medication in the treatment of hypertension*. Br J Nutr 52:11, 1984.

ROUSE, I.: *Nutrient intake, blood pressure, serum and urinary prostaglandins and serum*

thromboxane B2 in controlled trials with a lacto-ovo-vegetarian diet. J Hypertens 4:241, 1986.

MAGETTS, B.: *Vegetarian diet in mild hypertension. A randomized controlled trial*. Br Med J 293:1468, 1986.

SANDERS, T.: *Blood pressure, plasma renin activity and aldosterone concentrations in vegans and omnivore controls*. Hum Nutr Appl Nutr 41A:204, 1987.

Kapitola 10

Strava obsahující přemíru tuku může vyvolat cukrovku:

SWEENEY, J.: *Dietary factors that influence the dextrose tolerance test: a preliminary study*. Arch Intern Med 40:818, 1927.

OLEFSKY, J.: *Reappraisal of the role of insulin in hypertriglyceridemia*. Am J Med 57:551, 1974.

FARQUHAR, J.: *Glucose, insulin, and triglyceride responses to high and low carbohydrate diets in man*. J Clin Invest 45:1648, 1966.

BRUNZELL, J.: *Improved glucose tolerance with high carbohydrate feeding in mild diabetes*. N Engl J Med 283:521, 1971.

HOLLENBECK, C.: *The effects of variations in percent of naturally occurring complex and simple carbohydrates on plasma glucose and insulin response in individuals with non-insulin-dependent diabetes mellitus*. Diabetes 34:151, 1985.

Použitá literatura

ANDERSON J.: *Plant fiber. Carbohydrate and lipid metabolism.* Am J Clin Nutr 32:346, 1979.

DAVIDSON, P.: *Insulin resistance in hyperglycemia.* Metabolism 14:1059, 1965.

Vegetariánský způsob stravování pomáhá stabilizovat cukrovku:

ANDERSON, J.: *Hypolipidemic effects of high-carbohydrate, high-fiber diets.* Metabolism 29:551, 1980.

CRANE, M.: *Regression of Diabetic Neuropathy with Total Vegetarian (Vegan) Diet.* J Nutritional Medicine 4:431, 1994.

Kapitola 11

Kouření způsobuje celou řadu nádorových onemocnění:

DOLL, R.: *The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risk of cancer in the United States today.* J Natl Can Inst 66:1191, 1981.

NEWCOMB, P.: *The health consequences of smoking.* Cancer. Med Clin North Am 76:305, 1992.

GIOVANNUCCI, E.: *A prospective study of cigarette smoking and risk of colorectal adenoma and colorectal cancer in U. S. men.* J Natl Cancer Inst 86:183, 1994.

GIOVANNUCCI, E.: *A prospective study of cigarette smoking and risk of colorectal adenoma and colorectal cancer in U. S. women.* J Natl Cancer Inst 86:192, 1994.

Konzumace alkoholu se podílí na vzniku rakoviny prsu:

WILLETT, W.: *Sobering data on alcohol and breast cancer.* Epidemiology 8:225, 1997.

WILLETT, W.: *Moderate alcohol consumption and the risk of breast cancer.* N Eng J Med 316:1174, 1987.

Nesprávná výživa, nedostatek vlákniny, přemíra masa a tuků se podílí na vzniku rakoviny tlustého střeva:

WILLETT, W.: *Reaction of meat, fat, and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women.* N Eng J Med 323:1664, 1990.

GIOVANNUCCI, E.: *Intake of fat, meat, and fiber in relation to risk of colon cancer in men.* Cancer Res 54:2390, 1994.

Kapitola 12

Přemíra bílkovin způsobuje ztráty vápníku a vede k rozvoji osteoporózy:

HU, J.: *Dietary intakes and urinary excretion of calcium and acids: A cross-sectional study of women in China.* Am J Clin Nutr 58:398, 1993.

ABELOW, B.: *Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis.* Calcific Tissue Int 50:14, 1992.

HEGSTED, M.: *Urinary calcium and calcium balance in young men as affected by levels of protein and phosphorous intake.* J Nutr 111:553, 1981.

JOHNSON, N.: *Effect of level of protein intake on urinary and fecal calcium and calcium retention of young adult males.* J Nutr 100:1425, 1970.

LINKSWILER, H.: *Protein-induced hypercalciuria.* Fed Proc 40:2429, 1981.

MAZESS, R.: *Bone mineral content of North Alaskan Eskimos.* Am J Clin Nutr 27:916, 1974.

Vápník se z potravin rostlinného původu vstřebává stejně dobře jako z mléčných výrobků:

WEAVER, C. M., PLAWECKI, K. L.: *Dietary Calcium: Adequacy of a Vegetarian Diet.* American Journal of Clinical Nutrition, 59 (suppl): 1238–41, 1994.

Konzumace kávy a alkoholu způsobuje zvýšené vylučování vápníku:

HERNANDEZ-AVILA, M.: *Caffeine, moderate alcohol intake, and risk of fractures of the hip and forearm in middle-aged women.* Am J Clin Nutr 54:157, 1991.

KIEL, D.: *Caffeine and the risk of hip fracture: the Framingham Study.* Am J Epidemiol 132:675, 1990.

MASSEY, L.: *The effect of dietary caffeine on urinary excretion of calcium, magnesium, sodium, and potassium in healthy young females.* Nutr Res 4:43, 1984.

Zvýšená konzumace soli způsobuje zvýšené vylučování vápníku:

NEED, A.: *Effect of salt restriction on urine hydroxyproline excretion in postmenopausal women.* Arch Intern Med 151:757, 1991.

Kapitola 18

Informace o spotřebě léků v České republice:

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: *Zdravotnická ročenka České republiky 1997*, Praha, 1998.

Státní ústav pro kontrolu léčiv: *Přehled o spotřebě léčiv za rok 1997* — zvláštní příloha věstníku SUPL, Praha, 1998.

Kapitola 24

Kravske mléko má schopnost u citlivých dětí ovlivnit rozvoj cukrovky I. typu:

DAHL-JORGERSEN, G.: *Relationship between Cow's Milk Consumption and Incidence of IDDM in Childhood.* Diabetes Care 14:1081, 1991.

GERSTEIN, H.: *Cow's Milk Exposure and Type I Diabetes Mellitus.* Diabetes Care 17:13, 1993.

Kravske mléko je častým zdrojem alergií:

WILSON, N.: *Allergy to cow's milk in the first year of life and its prevention.* Ann Allergy 61:323, 1988.

IACONO, G.: *Chronic constipation as a symptom of cow milk allergy.* J Pediatr 126:34, 1995.

GERRARD, J.: *Cow's milk allergy: prevalence and manifestation in an unselected series of newborns.* Acta Paediatr Scand Suppl 234:1, 1973.

Doporučení Amerického sdružení pediatriů ohledně podávání mléka dětem mladším jednoho roku:

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition: *The use of whole cow's milk in infancy*. Pediatrics 89:1105, 1992.

Kapitola 38

Údaje o výskytu obezity v české populaci:

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky: *Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace 1996*, Praha, 1998.

Kapitola 42

Desetiprocentní snížení spotřeby masa v USA by vyřešilo problém hladu na zemi:

ERLICH, Paul and Anne: *Population, Resources, Environment*, W. H. Freeman, 1972, str. 75–76.

Kapitola 43

Blahodárné účinky cvičení na hladinu krevního cholesterolu, imunitní systém, stárnutí a náladu:

BLAIR, S.: *Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women*. JAMA 262:2395, 1989.

BLAIR, S.: *Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men*. JAMA 273:1093, 1995.

MAZZEO, R.: *The influence of exercise and aging on immune function*. Med Sci Sports Exerc 26:586, 1994.

MARGOLIS, S.: *Treatment of a low HDL cholesterol level*. JAMA 264:3063, 1990.

KOKKINOS, P.: *Miles run per week and high-density lipoprotein levels in healthy, middle-aged men*. Arch Intern Med 155:415, 1995.

NEHLSSEN-CANNARELLA, S.: *The effects of moderate exercise on immune response*. Med Sci Sports Exerc 23:64, 1991.

MACKINNON, L.: *Current challenges and future expectations in exercise immunology: back to the future*. Med Sci Sports Exerc 26:191, 1994.

RAGLIN, J.: *Exercise and mental health. Beneficial and detrimental effects*. Sport Med 9:323, 1990.

NORRIS, R.: *The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being*. J Psychosomatic Res 34:367, 1990.

MERSY, D.: *Health benefits of aerobic exercise*. Postgrad Med 90:103, 1991.