
OBSAH

ÚVOD	5
1. VÝZNAM VÝŽIVY A REGULÁCIA PRÍJMU POTRAVY (I. Béder)	7
1.1 Význam výživy	7
1.2 Regulácia príjmu potravy	8
1.3 Regulácia príjmu tekutín – smäd	9
2. TRÁVENIE A VSTREBÁVANIE PRIJATÝCH ŽIVÍN (O. Slezáková, I. Béder)	10
2.1 Transport potravy v tráviacom systéme a jej spracovanie	10
2.2 Trávenie	23
2.3 Vstrebávanie	25
3. FUNKCIA PEČENE (I. Béder)	31
3.1 Metabolické funkcie pečene	31
3.2 Tvorba žlče	33
4. METABOLIZMUS ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN (I. Béder)	36
4.1 Energetická bilancia	36
4.2 Metabolizmus bielkovín	44
4.3 Metabolizmus tukov	48
4.4 Metabolizmus cukrov	53
5. VÝŽIVA (I. Béder, A. Béderová)	60
5.1 Fyziologický význam bielkovín	60
5.2 Fyziologický význam tukov	63
5.3 Fyziologický význam cukrov	68
5.4 Vitamíny	70
5.5 Minerálne látky	79
5.6 Voda	83
5.7 Zásady správnej výživy	84
6. VÝŽIVA ŠPECIÁLNYCH SKUPÍN (K. Babinská)	88
6.1 Výživa novorodencov a dojčiat (0 – 12 mesiacov)	88
6.2 Výživa detí vo veku 1 – 10 rokov	91
6.3 Výživa detí a mládeže vo veku 11 – 18 rokov	92
6.4 Výživa ťarchavých žien	93
6.5 Výživa dojčiacich matiek	94

6.6	Výživa starších ľudí	95
6.7	Výživa športovcov a fyzicky aktívnych ľudí	97
7.	ALTERNATÍVNE A NEVEDECKÉ SMERY VO VÝŽIVE (K. Babinská)	101
7.1	Vegetariánska výživa	103
7.2	Výživa podľa krvných skupín	105
7.3	Oddelená strava	107
7.4	Atkinsova diéta	109
7.5	Makrobiotická výživa	111
8.	HODNOTENIE SPÔSOBU A STAVU VÝŽIVY (R. Važan)	113
9.	LIEČEBNÁ VÝŽIVA (R. Važan)	117
9.1	Orálna klinická výživa	117
9.2	Umelá výživa	125
10.	VÝŽIVA V PREVENCII A LIEČBE VYBRANÝCH OCHORENÍ	
	(K. Babinská, I. Bukovský, R. Važan)	127
10.1	Kardiovaskulárne ochorenia	127
10.2	Nádorové ochorenia	134
10.3	Diabetes mellitus	137
10.4	Osteoporóza	140
10.5	Choroby žalúdka	141
10.6	Hnačka	142
10.7	Zápcha	144
10.8	Choroby pečene a žlčníka	145
10.9	Choroby pankreasu	148
10.10	Potravinové alergie	148
10.11	Obezita	151
10.12	Mentálna anorexia, bulímia	155
11.	PRAKTICKÉ ÚLOHY VO VÝŽIVE	
	(K. Babinská, I. Bukovský, E. Gabašová, J. Hájek, R. Važan)	157
11.1	Zloženie potravín, výživové odporúčané dávky	157
11.2	Dietetické poradenstvo-vypracovanie diétnych odporúčaní pre pacientov	159
11.3	Výpočet dennej spotreby energie	160
11.4	Určenie hladiny celkového cholesterolu v krvi pomocou prístroja REFLOTRON	163
11.5	Meranie času transportu potravy a tekutín pažerákom	164
11.6	Meranie bazálneho a pracovného metabolizmu	165
11.7	Základné antropometrické merania	171
11.8	Výpočet a hodnotenie denného príjmu živín	175
	PRÍLOHA	178
	LITERATÚRA	184