

## TEORIE

Předmluva	5
-----------	---

### PŘÍČINY A ÚČINKY INTOLERANCE LAKTÓZY

	7
--	---

Co je laktózová intolerance?	8
------------------------------	---

Typické obtíže	8
----------------	---

Test: Mám laktózovou intoleranci?	10
-----------------------------------	----

Nesmiřujte se se svoují laktózovou intolerancí!	11
--	----

První pomoc: to nejdůležitější na první pohled	12
---	----

Jak se laktózová intolerance projevuje?	14
--	----

Co je laktóza?	14
----------------	----

Příčiny laktózové intolerance	18
Formy laktózové intolerance	21
Symptomy laktózové intolerance	23
Jak se zjišťuje laktózová intolerance?	26
Laktózová intolerance není alergie na mléko	29

## PRAXE

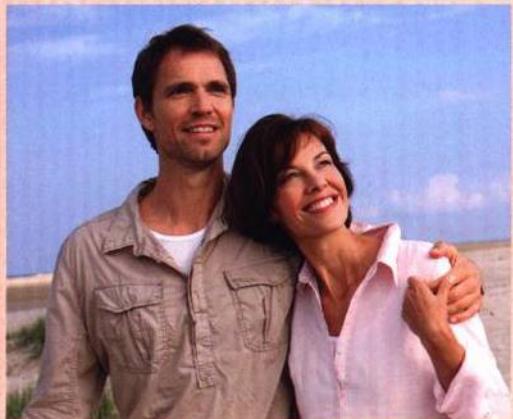
ÚSPĚŠNÉ LÉČENÍ	31
----------------	----

Třífázový program	32
-------------------	----

Cíl léčby	32
-----------	----

Tři fáze léčení	35
-----------------	----

Tabulka: Laktóza ve vybraných potravinách	41
--	----



<b>Staňte se vyhledávačem příasad</b>	44
Seznam příasad rozhoduje	45
Za tím se skrývá laktóza	46
Co zamlčuje název výrobku	47
Na bezpečné straně – bez laktózy	50
<b>Optimální zásobování živinami</b>	54
Minerální látky a vitaminy	54
Živiny v náhradních mléčných výrobcích	57
Tabulka: Potraviny rostlinného původu bohaté na vápník	60
Tabulka: Minerální látky a vitaminy v mléčných výrobcích	61
<b>Dopravodný program pro pohodové trávení</b>	62
Správně jíst	63
Desetibodový program pro vaše zdraví	64
Podpora střev	66
První pomoc v restauraci, kavárně nebo na návštěvě	69
Uvolnění a masáž	70
Vytrvalost a silné břišní svaly	71
<b>Podezření na další poruchy</b>	72
Fruktózová malabsorpce	72
Tabulka: Fruktóza a glukóza v ovoci	74
Celiakie	76
Intolerance histaminu	76
Syndrom podrážděného střeva	77

<b>RECEPTY NA JÍDLA BEZ MLÉČNÉHO CUKRU</b>	79
S chutí po celý den	80
Cítit se při jídle dobře	81
Cílený výběr potravin	82
Startujeme bez laktózy	84
Snídaně	86
Svačina	89
Teplá jídla	91
Studená jídla	109
Dezerty a koláče	117
Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	123

