Obsah

5 Kapitola 1
Pro koho je program určen?

7 Kapitola 2
Struktura programu, práce ve skupině

9 Kapitola 3
Obecné zásady přístupu k pacientům

11 Kapitola 4
Teoretické informace o výživě a civilizačních onemocněních

4.1 Výživa a její specifika u pacientů s psychiatrickým onemocněním 11
4.1.1 Základní živiny 11
4.1.2 Glykemický index (GI) 14
4.1.3 Pitný režim 15
4.1.4 Výběr jídel přes den 15
4.1.5 Úprava jídel 16
4.1.6 Energetická hodnota potravin 17
4.1.7 Výživová doporučení 18

4.2 Civilizační onemocnění a jejich specifika u pacientů s psychiatrickým onemocněním 20

4.2.1 Obezita 21

4.2.2 ICHS a další kardiovaskulární onemocnění 31

4.2.3 Osteoporoza 36

4.2.4 Diabetes Mellitus – cukrovka 39

4.2.5 Riziko relapsu při vysazení antipsychotické medikace 42

4.2.6 Léčba závislosti na tabáku, specifika u psychiatrických pacientů. Alkohol a další drogy 44

4.3 Pohybová aktivita v léčbě civilizačních onemocnění a její specifika u pacientů s psychiatrickým onemocněním 48

53 Kapitola 5
Praktická část

5.1 První lekce: Co je zdravý životní styl a proč ho dodržovat? 53

5.2 Druhá lekce: Kalorická hodnota jídelníčku 56

5.3 Třetí lekce: Výběr zdravých potravin pro zdravý životní styl a pro hubnutí 60

5.4 Čtvrtá lekce: Čtení etiket potravin, jednotlivé živiny 68

5.5 Pátá lekce: Obezita 72

5.6 Šestá lekce: Vysoký tlak, ateroskleróza a lipidy 75

5.7 Sedmá lekce: Osteoporóza 78

5.8 Osmá lekce: Diabetes mellitus 80

5.9 Devátá lekce: Riziko relapsu, medikace 85

5.10 Desátá lekce: Kouření, drogy, alkohol 88

5.11 Jedenáctá lekce: Pohybová aktivita 93

5.12 Dvanáctá lekce: Jak postupovat dále?, závěrečný test 95

101 Kapitola 6
Použité zdroje