

Obsah:

Předmluva	3
Úvod	5
I. VÝŽIVA VE ZRALÉM VĚKU	
základní informace o vztahu výživy a zdraví po šedesátce.....	6
1. Jak věk ovlivňuje příjem živin a jejich potřebu	
Jak se potřeba živin s věkem mění	7
Nejčastější příčiny problémů s příjmem živin ve zralém věku	8
2. Pravidla jídelníčku pro zralý věk a jejich přizpůsobení potřebám jednotlivce	
Základní zásady stravování ve zralém věku	11
Individuální plán výživy – zjišťujeme své potřeby	12
3. Jak složit svůj zdravý jídelníček	
Základní pravidla pro zdravý týdenní jídelníček	18
Energetický příjem	19
Bílkoviny – základní stavební kámen našeho těla	19
Sacharidy – škroby a cukry	25
Tuky	32
Vitamíny.....	34
Minerální látky a stopové prvky.....	37
Tekutiny	40
4. Nejčastější onemocnění a jak se při nich stravovat. Výživa před operací.	
Nadváha a obezita	44
Cukrovka čili Diabetes mellitus	48
Srdečně-cévní onemocnění	51
Osteoporóza	54
Onemocnění ledvin.....	55
Dna	57
Onemocnění jater	58
Onemocnění žlučníku	59
Zácpa	60
Onkologická onemocnění	61
Příprava na operaci – správnou stravou lze podpořit úspěch léčby.....	63
5. Enterální klinická výživa – zvýšení kvality života při závažné nemoci	
Co jsou to přípravky enterální klinické výživy a k čemu jsou určeny?	64
Jak enterální klinickou výživu podávat?	65

Kdy je vhodné sáhnout po výrobcích enterální klinické výživy?	65
Je možná úhrada klinické výživy zdravotní pojišťovnou?	66

6. Doplnky stravy – ano či ne? Jak si vybrat a neprohloupit

Co českým seniorům nejčastěji chybí?	67
První volba – doplnění chybějících živin z přirozené stravy	70
Když strava nestačí – zásady pro výběr Vhodného doplňku	70

7. Jak správně nakupovat, uchovávat a zpracovávat potraviny

Maso, drůbež, ryby	72
Masné výrobky	74
Vejce	74
Mléko, mléčné výrobky	75
Lahůdkářské a cukrářské výrobky	75
Ovoce, zelenina	76
Mražené potraviny	77
Oleje, tuky	77
Ostatní tipy pro nákup, uchovávání a zpracování potravin	78
Méně známé kulinární úpravy stravy a jejich výhody	78

II. TIPY A RECEPTY PRO CHUTNÝ A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

Vysvětlivky – použité zkratky a jednotky	80
Méně obvyklé potraviny, které by nám neměly v jídelníčku chybět	82
Snídaně	87
Přesnídávky	103
Obědy	111
Svačiny	136
Večeře	145
Druhé večeře	160

Literatura	167
-------------------------	-----