

OBSAH

Předmluva.....	7
----------------	---

ČÁST PRVNÍ

Co je ateroskleróza	9
Vyskytuje se ateroskleróza na celém světě?.....	10
Jaká je příčina aterosklerózy?.....	10
Rizikové činitele pro vznik a rozvoj aterosklerózy	11
Kdy začíná ateroskleróza a jak postupuje?.....	12
Proč je poškození při ateroskleróze ložiskové?.....	12
Můžeme průběh aterosklerózy ovlivnit?	13
Rizikové a ochranné faktory aterosklerózy ve výživě.....	14
Cholesterol.....	14
Jak stravou ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi.....	16
Tuky	17
Cukr	19
Sůl	19
Alkohol.....	19
Zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné výrobky	20
Ryby	20
Výživová doporučení v kostce	21
Rizikové faktory aterosklerózy mimo oblast výživy.....	21
Nedostatek fyzické činnosti	21
Stres.....	22
Kouření.....	23

ČÁST DRUHÁ

Ischemická choroba srdeční	25
Angina pectoris.....	25
Jak ovlivnit ischemickou chorobu srdeční.....	26
Srdeční infarkt	28
Ischemická choroba dolních končetin	30
Jak se obliterující ateroskleróza dolních končetin projevuje	30
Jak ovlivnit obliterující aterosklerózu dolních končetin	31

Mozková ateroskleróza	33
Jak se mozková ateroskleróza projevuje.....	33
Jak je možné mozkovou aterosklerózu ovlivnit	33
Mozková mrtvice	34
Přechodná cévní mozková nedostatečnost.....	35
Jak žít s následky po cévní mozkové příhodě	35
Závěr	37
Slovníček cizích výrazů	39
Seznam literatury.....	45