

OBSAH

Předmluva	5
STRUČNÉ INFORMACE ÚVODEM	7
Osteoporóza	7
ZÁKLADNÍ POJMY	10
INFORMACE pro poučené laiky	13
OSTEOPORÓZA V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH	15
ANATOMIE A METABOLISMUS KOSTÍ	20
METABOLISMUS VÁPŇÍKU	25
Regulace hladiny vápníku v séru	30
INFORMACE pro zdravotníky	33
O OSTEOPORÓZE PODROBNĚJI	35
Definice osteoporózy	36
Příčiny osteoporózy	36
Diagnostika osteoporózy	43
Rizikové skupiny pro vznik osteoporózy	49
Léčba osteoporózy	50
Prevence osteoporózy	56
LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE A OSTEOPORÓZA	57
DIETA bohatá vápníkem. RECEPTY	59
DIETA PŘI OSTEOPORÓZE A JEJÍ PREVENCI	61
Základní informace	61
Přehled potravin s obsahem Ca vyšším než 120 mg ve 100 g	63
Léčebná výživa	69
Prevence osteoporózy výživou	71
RECEPTY NA POKRMY S VYŠŠÍM OBSAHEM VÁPŇÍKU	72
Bezmasé pokrmy	72
Pokrmy s menším množstvím masa	81
Sladké pokrmy	88
Zeleninové a syrové saláty	93
Pomazánky	99
Sladké deserty	104
Pečivo	109
PŘÍKLADY JÍDELNÍCH LÍSTKŮ	113
Literatura	120
Příloha: Slovníček pojmů pro laiky	121
OBSAH	125