

OBSAH

Úvod.....	7
1 Fyziológia tráviacej sústavy a výživa.....	9
1.1 Funkcia tráviacej sústavy.....	9
2 Živiny a ich látková premena.....	13
2.1 Základné pojmy vo výžive.....	13
2.2 Bielkoviny, ich potreba a zdroje.....	13
2.3 Sacharidy, ich potreba a zdroje, vláknina.....	16
2.4 Tuky, ich potreba a zdroje.....	17
2.5 Vitamíny.....	21
2.5.1 Vitamíny rozpustné v tukoch.....	22
2.5.2 Vitamíny rozpustné vo vode.....	24
2.6 Minerálne látky.....	28
2.6.1 Makroelementy.....	28
2.6.2 Mikroelementy a stopové prvky.....	30
2.7 Voda a elektrolyty.....	35
2.7.1 Voda.....	35
2.7.2 Elektrolyty.....	36
2.7.3 Regulácia rovnováhy tekutín a elektrolytov.....	37
2.8 Potreba energie.....	38
2.9 Regulácia príjmu potravy a látkovej premeny živín.....	40
2.9.1 Regulácia potravy.....	40
2.9.2 Regulácia látkovej premeny.....	41
3 Zisťovanie stavu výživy.....	43
4 Výživa zdravých osôb - fyziologická výživa.....	49
4.1 Výživa dospelých a zásady správnej výživy.....	49
4.2 Výživa detí vo veku 3 až 10 rokov.....	53
4.3 Výživa detí a dospievajúcich vo veku 11 až 18 rokov.....	55
4.4 Výživa v starobe.....	57
4.5 Výživa v tehotnosti a v období laktácie.....	59
4.6 Výživa a fyzická aktivita.....	61
4.7 Alternatívne spôsoby správnej výživy v dospelosti.....	64
5 Výživa chorých osôb - liečebná výživa.....	67
5.1 Potreba energie a živín.....	67
5.2 Poruchy pri nevyváženom príjme potravy.....	68
5.2.1 Proteínovo-energetická malnutrícia.....	68
5.2.2 Obezita.....	70

5.2.3	Anorexia nervosa a bulimia nervosa.....	74
5.3	Metabolické ochorenia.....	76
5.3.1	Dyslipoproteinémie (hyperlipoproteinémie).....	76
5.3.2	Diabetes mellitus typ-1 a typ-2.....	80
5.3.3	Urolitiáza.....	85
5.4	Kardiovaskulárne ochorenia.....	87
5.4.1	Ateroskleróza.....	87
5.4.2	Artérová hypertenzia.....	88
5.5	Gastrointestinálne ochorenia.....	91
5.5.1	Gastroezofagálne ochorenia.....	91
5.5.1.1	Refluxná choroba pažeráka.....	91
5.5.1.2	Gastropatie a gastroduodenálny vred.....	92
5.5.1.3	Stavy po operáciách žalúdka.....	93
5.5.2	Črevné ochorenia.....	95
5.5.2.1	Akútna a chronická hnačka.....	95
5.5.2.2	Nešpecifické zápaly čreva.....	97
5.5.2.3	Celiakálna sprue.....	99
5.5.2.4	Intolerancia laktózy.....	101
5.5.2.5	Syndróm krátkeho čreva.....	102
5.5.2.6	Zápcha.....	104
5.6	Ochorenia pankreasu, žľazy a pečene.....	106
5.6.1	Pankreatitída.....	106
5.6.1.1	Akútna pankreatitída.....	106
5.6.1.2	Chronická pankreatitída.....	107
5.6.2	Cholelitiáza a cholecystitída.....	108
5.6.3	Ochorenia pečene.....	109
5.6.3.1	Akútna hepatitída.....	109
5.6.3.2	Cirhóza pečene.....	110
5.7	Ochorenia obličiek.....	113
5.7.1	Akútna renálna insuficiencia.....	113
5.7.2	Chronická renálna insuficiencia.....	114
5.8	Ochorenia kostí.....	116
5.8.1	Osteoporóza.....	116
5.8.2	Osteomalácia.....	119
5.9	Nádorové ochorenia.....	120
5.9.1	Prevencia malígnych nádorov výživou.....	120
5.9.2	Malígne nádory.....	122
5.10	Intolerancia potravín a potravinová alergia.....	124
5.10.1	Intolerancia potravín.....	124
5.10.2	Potravinová alergia.....	125
6	Diétny systém pre nemocnice.....	127
6.1	Základné diéty.....	128
6.2	Špeciálne diéty.....	135
6.3	Štandardizované diéty.....	136
7	Umelá výživa.....	139
7.1	Enterálna výživa.....	139
7.2	Parenterálna výživa.....	142
	Doplnkové tabuľky a schémy.....	147
	Literatúra.....	161