

# OBSAH

## Kapitola I

<b>Změny trávicího traktu ve stáří</b> .....	<b>5</b>
Stárnutí a oblast dutiny ústní .....	5
Změny oblasti hltanu a jícnu ve stáří .....	8
Vředová choroba žaludku a dvanáctníku .....	11
Změny tenkého střeva .....	12
Změny dalších částí gastrointestinálního traktu .....	13

## Kapitola II

<b>Základní složení stravy</b> .....	<b>18</b>
Bílkoviny .....	19
Sacharidy .....	23
Tuky .....	24
Minerály .....	26
Stopové prvky .....	31
Vitaminy rozpustné v tucích .....	35
Antioxidanty .....	42
Vitaminy rozpustné ve vodě .....	42
Význam multivitaminových preparátů a dalších doplňků stravy .....	50
Význam tekutin, pitný režim .....	51

## Kapitola III

<b>Poruchy výživy a jejich nejčastější důsledky ve stáří</b> .....	<b>54</b>
Obezita .....	54
Poruchy metabolismu tuků .....	60
Cukrovka - diabetes mellitus .....	62
Léčba cukrovky .....	70
Osteoporóza .....	72
Stavba kosti a její změny během života. ....	72
Druhy osteoporózy, její příčiny a rizikové faktory. ....	73
Laboratorní a přístrojová diagnostika osteoporózy .....	76

## Kapitola IV

<b>Zdravá výživa v otázkách a odpovediach</b> .....	<b>81</b>
Výživa a správna funkcie pohybového systému .....	81
Osteoporóza a sarkopenie .....	81
Výživa pro správnu funkciu kardiovaskulárneho aparátu a problematika užívania liekov na redenie krvi .....	88
Výživa a správna funkcie zažívacieho ústroja .....	94