

Obsah

1	Výklad pojmů	9
1.1	Odborné společnosti a organizace poskytující doporučení k výživě obyvatel	12
1.2	Zkratky používané ve výživových doporučeních EFSA a D-A-CH	13
1.2.1	EFSA	13
1.2.2	D-A-CH	14
2	Nutriční hodnota stravy	17
2.1	Nutriční hodnota uváděná na obalech potravin	17
2.2	Výživová a zdravotní tvrzení uváděná na obalech potravin	18
3	Potřeba energie ve výživě	22
3.1	Celková denní potřeba energie (CDPE)	22
4	Základní živiny	29
4.1	Bílkoviny	29
4.2	Sacharidy	32
4.2.1	Monosacharidy	35
4.2.2	Disacharidy	36
4.2.3	Oligosacharidy	37
4.2.4	Polysacharidy	37
4.3	Tuky	37
4.3.1	Klasifikace tuků podle délky řetězců mastných kyselin	38
4.3.2	Klasifikace mastných kyselin dle počtu dvojných vazeb	38
4.4	Fosfolipidy	43
4.5	Steroly	43
4.5.1	Cholesterol	43
4.5.2	Fytosteroly	43
5	Vitaminy	46
5.1	Vitaminy rozpustné v tucích	47
5.1.1	Vitamin A	47

5.1.2	Vitamin D – kalciferol	49
5.1.3	Vitamin E	52
5.1.4	Vitamin K	53
5.2	Vitaminy rozpustné ve vodě	55
5.2.1	Vitamin B ₁ – Thiamin	55
5.2.2	Vitamin B ₂ – Riboflavin	56
5.2.3	Vitamin B ₃ – Niacin	58
5.2.4	Vitamin B ₅ – Kyselina pantothenová	59
5.2.5	Vitamin B ₆	60
5.2.6	Kyselina listová – vitamin B ₉	61
5.2.7	Vitamin B ₁₂ – Kobalamin	65
5.2.8	Vitamin C – Kyselina askorbová	67
5.2.9	Biotin – vitamin H	71
5.2.10	Cholin	73
6	Minerální látky	76
6.1	Makroelementy	77
6.1.1	Sodík	77
6.1.2	Draslík	81
6.1.3	Chlor	82
6.1.4	Vápník	83
6.1.5	Fosfor	87
6.1.6	Hořčík	89
6.1.7	Síra	91
6.2	Mikroelementy – stopové prvky	92
6.2.1	Železo	92
6.2.2	Zinek	96
6.2.3	Jod	100
6.2.4	Selen	103

- 6.2.5 Měď 105
- 6.2.6 Mangan..... 107
- 6.2.7 Fluor..... 108
- 6.2.8 Chrom 110
- 6.2.9 Molybden 111
- 6.2.10 Kobalt 112
- 7 Pitný režim 115**
- 8 Nežádoucí reakce na potraviny 123**
- 8.1 Potravinová intolerance 123
 - 8.1.1 Laktózová intolerance 124
 - 8.1.2 Histaminová intolerance 128
- 8.2 Potravinové alergie..... 132
- 9 Výživová doporučení 136**
- 9.1 Nutriční standardy..... 137
- 9.2 Obecná výživová doporučení 138
 - 9.2.1 Fakta zdravého stravování WHO 138
 - 9.2.2 Výživová doporučení vydaná v ČR..... 139
- 9.3 Doporučení založená na skupinách potravin 142
 - 9.3.1 Potravinové pyramidy 143
 - 9.3.2 Potravinové talíře 145
- 10 Výživa dospělých..... 147**
- 10.1 Strava a pitný režim při práci ve směnném provozu 147
- 10.2 Strava a pitný režim při těžké fyzické práci 148
- 10.3 Strava a pitný režim lehce (duševně) pracujících osob 149
- 11 Výživa osob ve vyšším věku..... 155**
- 11.1 Doporučení k udržení kvality stravy u starších osob 156
- 11.2 Nutriční rizika 165
- 12 Výživa dětí..... 168**
- 12.1 Všeobecné zásady výživy dětí..... 168

12.1.1	Potřeba energie u dětí.....	169
12.1.2	Živiny ve výživě dětí.....	175
12.1.3	Vhodné a nevhodné potraviny pro děti	177
12.2	Specifika výživy v jednotlivých obdobích dětského věku	180
12.2.1	Výživa novorozenců a kojenců	180
12.2.2	Výživa batolat	189
12.2.3	Výživa dětí v předškolním věku	191
12.2.4	Výživa dětí ve školním věku.....	192
12.3	Školní stravování	194