

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
INTOLERANCE LAKTÓZY NENÍ ALERGIE NA MLÉKO	7
– Výdechový vodíkový test	10
JE LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE NEMOC?	12
PŘÍČINY VZNIKU INTOLERANCE LAKTÓZY	15
JAK ZJISTIT MÍRU INTOLERANCE LAKTÓZY	16
– Stravovací deníček	18
POTRAVINY, KTERÉ OBSAHUJÍ LAKTÓZU	19
SPORTOVCI A LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE	21
MLÉKO A JEHO VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	24
– Bezlaktózové mléčné výrobky	26
– Kde najdeme vápník	26
ROSTLINNÉ NÁPOJE	28
Sója a sójový nápoj	29
– Sójový nápoj	30
– Recept na přípravu domácího sójového nápoje	32
– Další sójové produkty vhodné do kuchyně	33

Mandle a mandlový nápoj	34
– Mandlový nápoj	34
– Recept na přípravu domácího mandlového nápoje	36
Rýže a rýžový nápoj	37
– Legenda o tom, proč je zrnko rýže malé	38
– Rýžový nápoj	39
– Recept na přípravu domácího rýžového nápoje	40
Ostatní druhy rostlinných nápojů	41
– Kokosový nápoj	41
– Makový nápoj	42
Rostlinné nápoje – shrnutí	43

ŽIVOT S LAKTÓZOVOU INTOLERANCÍ	44
– Dodržování bezlaktózové diety	44
– Zjištění míry tolerance laktózy	45
– Kolik toho znáte o intoleranci laktózy?	47

NÁHRADNÍ ENZYM V BEZLAKTÓZOVÉ STRAVĚ	48
---	-----------

TIPY NA ZDRAVÝ ŽIVOT	53
-----------------------------	-----------

KDE NAJÍT VÍCE INFORMACÍ	57
---------------------------------	-----------

POHÁDKY	58
– Co se mi nezdálo (ve slovenském originále „Ako sa mi nesnívalo“)	59
– Laktazáčkův život v nové zemi + omalovánka	74

SDRUŽENÍ PRO OSVĚTU INTOLERANCE LAKTÓZY	92
– Kde nás najdete v České republice?	93