

1. REPETITORIUM ZÁKLADNÍCH POZNATKŮ O VÝŽIVĚ

1.1.	Trendy naší spotřeby potravin:	8
	RNDr. K. Ošancová, CSc., MUDr. J. Janovská	
1.2.	Složky výživy	12
1.2.1.	Proteiny:	12
	doc. MUDr. V. Teplan, CSc.	
1.2.2.	Lipidy:	15
	doc. Ing. R. Poledne, CSc.	
1.2.3.	Sacharidy:	18
	doc. MUDr. A. Vrána, CSc.	
1.2.4.	Minerály a stopové prvky:	23
	RNDr. T. Petr	
1.2.5.	Vitaminy:	27
	Ing. J. Pánek, CSc.	
1.2.6.	Voda a nápoje:	31
	RNDr. K. Ošancová, CSc., MUDr. J. Janovská	
1.3.	Cizorodé látky a aditiva	34
	MUDr. B. Turek, CSc., Ing. J. Kodl	

2. VÝŽIVA VYBRANÝCH SKUPIN OBYVATELSTVA

2.1.	Kojení:	39
	RNDr. L. Lhotská, CSc.	
2.2.	Výživa dětí a mládeže:	42
	doc. MUDr. H. Provozníková, CSc., MUDr. D. Schneidrová, CSc.	
2.3.	Výživa ve stáří:	47
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	

3. VÝŽIVA A PREVENCE PORUCH ZDRAVÍ

3.1.	Výživa v patogenezi atherosklerózy:	48
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	
3.2.	Výživa v prevenci nádorových onemocnění:	50
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	
3.3.	Výživa v prevenci diabetes mellitus:	53
	prof. MUDr. M. Anděl, CSc.	
3.4.	Osteoporóza:	54
	doc. MUDr. J. Štěpán, DrSc.	
3.5.	Prevence potravinové alergie v dětském věku:	58
	MUDr. P. Frühauf, CSc.	

4. VÝŽIVA A CHOVÁNÍ

4.1.	Výživa a chování – přístupy:	60
	PhDr. V. Kebza, CSc.	
4.2.	Návody ke zlepšení stravování a regulaci hmotnosti:	63
	doc. MUDr. L. Komárek, CSc., MUDr. J. Janovská, RNDr. K. Ošancová, CSc.	
4.3.	Školní stravování:	66
	MUDr. T. Šoltysová	
4.4.	Energetické nároky pohybové činnosti:	69
	doc. MUDr. P. Stejskal, CSc.	
4.5.	Alternativní výživa:	76
	RNDr. K. Ošancová, CSc.	

5. METODIKA

5.1. Metodiky sledování spotřeby: 80
 MUDr. J. Janovská, RNDr. K. Ošancová, CSc.
 5.2. Antropometrické ukazatele: 82
 RNDr. L. Lhotská, CSc.
 5.2. Biochemické ukazatele některých civilizačních chorob: 91
 MUDr. P. Kraml

6. VÝBĚROVÉ INTERVENCE

6.1. Individuální nutriční poradenství: 93
 MUDr. T. Šoltysová
 6.2. Některé zásady přípravy intervenčních programů 100
 MUDr. J. Janovská, doc. MUDr. L. Komárek, CSc.

Společně došlo k výraznému snížení výskytu onemocnění srdce a cév, což je podle výzkumu odborníků z mnoha důvodů. V současné době je spotřeba vitamínů kolem 20-25 % nižší než před 10-15 lety. Důvodem je především nedostatek vitamínů A, B, C, E a kyseliny listové. V současné době je spotřeba vitamínů kolem 20-25 % nižší než před 10-15 lety. Důvodem je především nedostatek vitamínů A, B, C, E a kyseliny listové. V současné době je spotřeba vitamínů kolem 20-25 % nižší než před 10-15 lety. Důvodem je především nedostatek vitamínů A, B, C, E a kyseliny listové.

Vliv výživy na zdravotní stav EUV (Evropská unie) - 1997

Některé zdravotní problémy související s výživou

Vývoj konzumace některých živin v letech 1951-2001

Z výzkumu dvoudenního sledování konzumace po listopadu 1988 vyplývá, že průměrná konzumace některých živin je nižší než předtím. To je způsobeno především snížením konzumace tuku a cukru. V současné době je spotřeba vitamínů kolem 20-25 % nižší než před 10-15 lety. Důvodem je především nedostatek vitamínů A, B, C, E a kyseliny listové.

1. TRENDRY NÁŠI SPOTŘEBY POTRAVIN

Podobně jako v jiných oblastech života i ve výživě je třeba hledat řešení nejen v oblasti množství, ale i v oblasti kvality. V současné době je spotřeba vitamínů kolem 20-25 % nižší než před 10-15 lety. Důvodem je především nedostatek vitamínů A, B, C, E a kyseliny listové.

Spotřeba (g/1000 kcal)	1951	1961	1971	1981	1991	2001
celková	1000	1000	1000	1000	1000	1000
z toho:						
bílkoviny	100	100	100	100	100	100
tuky	100	100	100	100	100	100
sacharidy	100	100	100	100	100	100
vitamíny	100	100	100	100	100	100
minerály	100	100	100	100	100	100



Tabulka 1

Spotřeba živin v letech 1951-2001 (g/1000 kcal)

Živina	1951	1961	1971	1981	1991	2001
celková	1000	1000	1000	1000	1000	1000
z toho:						
bílkoviny	100	100	100	100	100	100
tuky	100	100	100	100	100	100
sacharidy	100	100	100	100	100	100
vitamíny	100	100	100	100	100	100
minerály	100	100	100	100	100	100