

# Obsah

Předmluva	5
1. Stručné informace úvodem	7
2. Zkratky	10
3. Informace pro laiky nebo pacienty	11
3.1. Slovníček základních pojmů	11
3.2. Osteoporóza v otázkách a odpovědích	12
4. O osteoporóze podrobněji	23
4.1. Osteoporóza	23
4.2. Anatomické poznámky	24
4.3. Fyziologie kosti	26
4.4. Patofyziologické poznámky	26
4.5. Diagnostika osteoporózy	30
5. Léčba osteoporózy	33
5.1. Léčebná strategie u nemocných s osteoporózou	34
6. Význam výživy v prevenci a terapii osteoporózy	42
6.1. Bílkoviny	42
6.2. Vitamin D aneb kam slunce nechodí, tam častěji lékař vidět je	43
6.3. Vápník, kalcium	46
6.4. A jak je tomu s příjmem pro kost důležitých stavebních prvků u vegetariánů?	49
6.5. Vaječná skořápka – víc než jen vápník	50
7. Léčebná dieta	51
7.1. Úvod	51
7.2. Zásady léčebné výživy	51
7.3. Receptová část	52
8. Slovníček cizích pojmů	99
9. Literatura	102
10. Medailonky autorů	103
11. Rejstřík	105