

OBSAH

Úvod	9	4. Vlastní kořeny problému	37
1. Kdy je dítě považováno za obézní?	13	Světová zdravotnická organizace bije na poplach	37
Index tělesné hmotnosti (BMI) u dospělých	13	Vliv Ameriky	38
U dítěte je zjišťování BMI složitější	14	Americký paradox	39
Druhá fáze tloušťky	16	Selhání nízkotučné výživy	41
Kdy by si měl člověk začít dělat starosti?	17		
Vývoj ve všech zemích vyvolává obavy	20		
Ukazuje se více trendů	21		
2. Rizika, která obéznímu dítěti hrozí	23		
Obézní dítě je potenciální nemocný	23		
Vážná zdravotní rizika	24		
Narušený společenský život	24		
Následné projevy v dospělém věku	25		
3. Proč jsou naše děti obézní?	27	5. Nutriční povaha potravin	47
Význam dědičnosti	27	Co to je „charakter nutriční hodnoty“?	47
Kojení	29	Charakter nutriční hodnoty potravin je předpokladem její existence pro organismus, její biodisponibility	48
Přikrmování - přechod na přikrmování	31	Charakter výživy je předpokladem pro metabolické odpovědi	50
Role matky	33		
Nemoci, které způsobují obezitu	33		



6. Revoluce ve výživě	53	8. Správně jíst s ohledem na potomstvo	83
Uhlohydráty	53	Budoucí otec musí být v nejlepší kondici	83
Tabulka glykemických indexů	58	Budoucí matka	85
Dobře si zvolit!	59	9. Výživa v průběhu těhotenství	89
Lipidy	62	Na jisté věci je třeba dbát	89
Proteiny	64	Kolik toho sníst?	91
Mýtus o rovnováze ve výživě	65	Rizika v těhotenství u obézní ženy	92
Doporučená rovnováha ve výživě podle Montignacovy metody	67	Doporučený přísun bílkovin v průběhu těhotenství	93
7. Hyperinzulinismus: Hlavní příčina obezity	71	Správný výběr uhlohydrátů v průběhu těhotenství	94
Názor „odborníků“	71	Přísun tuků v průběhu těhotenství	95
Krevní cukr	73	Význam balastních látek	98
Tradice se vytrácí	74	Pít více než obvykle	99
USA: špatný vzor	77	Přísun minerálních solí a stopových prvků	103
Tabulka indexů glykemického obsahu/zatížení	80	Vitamíny	109
		Pečovat o nenarozený život	110
		10. Mateřské mléko, nebo umělá výživa: co je lepší?	115
		Kojení mateřským mlékem	116
		Jiná možnost: umělá výživa	122
		Mateřské mléko a umělá výživa - co je od sebe odlišuje	123
		Co si máme myslet o kojeneckém mléku	127



11. Druhý věk a příkrmování	135
Postupovat po etapách	135
Najít nezbytnou rovnováhu	136
Rizika nedostatku látek obsažených v mikrodávkách	137
Další rizikové faktory při přechodu na příkrmování	138
Od jistých praktik bychom měli upustit	138



Správně řídit přechod na příkrmování	139
Co si máme myslet o průmyslově vyráběné výživě pro ty nejmenší	142
Úskalí příliš brzkého příkrmování	146
Od druhého roku věku	148
12. Výživa dítěte Od druhého roku věku až do puberty	151
Předcházet nadváze u dítěte	152
Jak pomoci dětem s nadváhou zhubnout?	160

Vyplatí se to	165
Doporučení pro výživu dětí s nadváhou/tlustých dětí	166

13. Jsou průmyslově vyrobené potraviny vhodné pro děti? 173

Cereálie na snídani	174
Obilné tyčinky pro „malý hlad v průběhu dne“	177
Sladkosti	180
Pečivo	181
Mléčné výrobky	183
Nutné důsledky	184

14. Výživa dospívajících: zhojná bilance 187

Dospívající mládež ve Francii	188
Potřeba výživných látek u dospívající mládeže	190
Jak se stravují mladí Francouzi?	194
Kvalita jejich denní výživy	196
Mládež v jiných zemích	197

**15. Jak může dospívající mládež
zhubnout a předcházet přibírání
na váze** **201**

Dívka 202

Chlapec 205

Výběr potravin za účelem
prevence přibírání na váze 208

Část s recepty 213

Bibliografie 315

