

Obsah

Předmluva	5
Proč dieta?	7
Vysvětlení nemoci	9
Lidové nemoci hyperurikémie a dna	9
Co je hyperurikémie a co je dna?	10
Dna v historii	10
Dna - součást metabolického syndromu	11
Puriny a kyselina močová	12
Příčiny dny	12
Formy dny	13
Stadia hyperurikémie a dny	14
Riziko onemocnění dnou	14
Dnavý záchvat	15
Oblasti, kde krystalizuje kyselina močová	17
Léky	18
Správné jídlo a pití při hyperurikémii a dně	21
Které potraviny jsou vhodné při hyperurikémii a dně?	22
Správná váha	24
Spotřeba energie	25
Příliš mnoho tuků (kalorií) se ukládá na břicho	26
Správné hubnutí při hyperurikémii a dně	26
Uhlohydráty ve stravě chudé na puriny	27
Bílkoviny ve stravě chudé na puriny	28
Tuky ve stravě chudé na puriny	28



Správné jídlo a pití při zvýšených hodnotách tuku v krvi (hyperlipidémie)	30
Správné jídlo a pití při cukrovce (diabetes mellitus)	30
Správné jídlo a pití při zvýšeném krevním tlaku (hypertenzi)	31
Vitamíny a minerály	31
Správné pití	32
Pozor na alkohol!	32
30 tipů na každý den	33
Vzorový jídelníček	41
Varianta 300 mg kyseliny močové denně	41
Varianta 500 - 600 mg kyseliny močové denně	43
Shrnutí	45
Snídaně snů	49
Odvážný oběd	57
Lehká večeře	87
Sladké svačinky a dezerty	103
O autorech	115
Rejstřík	117