

<b>ZOZNAM SKRATIEK A ZNAČIEK.....</b>	<b>5</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1 PREHĽAD LITERATÚRY.....</b>	<b>7</b>
11 KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA.....	7
12 ATEROSKLERÓZA.....	8
1.2.1 Klinické prejavy aterosklerózy.....	9
1.2.1.1 Ischemická choroba srdca.....	9
1.2.1.1.1 Akútne koronárne syndrómy.....	10
1.2.1.2 Cerebrovaskulárne ochorenia.....	11
13 RIZIKOVÉ FAKTORY PRE VZNIK KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ.....	12
1.3.1 Neovplyvniteľné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení.....	13
1.3.1.1 Vek.....	13
1.3.1.2 Genetické faktory.....	13
1.3.1.3 Pohlavie.....	14
1.3.1.4 Rasa.....	14
1.3.2 Hlavné ovplyvniteľné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení.....	15
1.3.2.1 Hypertenzia.....	15
1.3.2.2 Dyslipidémia.....	15
1.3.2.3 Fajčenie.....	17
1.3.2.4 Nedostatok fyzickej aktivity.....	18
1.3.2.5 Obezita.....	18
1.3.2.6 Nezdravá strava.....	20
1.3.2.7 <i>Diabetes mellitus</i> .....	21
1.3.3 Ostatné ovplyvniteľné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení.....	22
1.3.3.1 Duševné choroby, zdravie.....	22
1.3.3.2 Stres.....	23
1.3.3.3 Nadmerná konzumácia alkoholu.....	24
1.3.4 Netradičné rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení.....	25
14 VÝŽIVA A KARDIOVASKULÁRNE OCHORENIA.....	25
1.4.1 Špecifické živiny a potraviny a riziko kardiovaskulárnych ochorení.....	26
1.4.1.1 Tuky.....	26
1.4.1.1.1 Nasýtené mastné kyseliny.....	26
1.4.1.1.2 Trans mastné kyseliny.....	27
1.4.1.2 Živočíšne produkty.....	28
1.4.1.2.1 Mäso.....	29
1.4.1.2.2 Mlieko.....	30
1.4.1.2.3 Vajcia.....	31
1.4.1.3 Soľ.....	31
1.4.2 Špecifické živiny a potraviny v prevencii kardiovaskulárnych ochorení.....	32
1.4.2.1 Nenasýtené mastné kyseliny.....	32
1.4.2.2 Ovocie a zelenina.....	32
1.4.2.3 Ryby.....	33
1.4.2.4 Orechy a semená.....	33

	1.4.2.5	Zelený čaj a káva.....	.....	
	1.4.2.6	Kakao a čokoláda.....	.....	
	1.4.2.7	Alkoholické nápoje/červené víno.....	.....	
2	VÝSKYT	VYBRANÝCH	RIZIKOVÝCH	FAKTOROV
		KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ V SLOVENSKEJ POPULÁCIÍ.....	.....	
	2.1	Obezita.....	.....	
	2.2	Hypertenzia.....	.....	
	2.3	Dyslipidémia.....	.....	
	2.4	Konzumácia alkoholu.....	.....	
	2.5	Fajčenie.....	.....	
	2.6	Fyzická inaktivita.....	.....	
	2.7	Kombinácia rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení.....	.....	
3	PRIESKUM	STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ V SLOVENSKEJ POPULÁCIÍ.....	.....	
	3.1	FREKVENCIA PRÍJMU POTRAVY.....	.....	
	3.2	KONZUMÁCIA RIZIKOVÝCH POTRAVÍN VO VZŤAHU KU	KARDIOVASKULÁRNYM OCHORENIAM.....	
	3.2.1	Mäso.....	.....	
	3.2.2	Mlieko.....	.....	
	3.2.3	Vajcia.....	.....	
	3.2.4	Soľ.....	.....	
	3.3	KONZUMÁCIA PROTEKTÍVNYCH POTRAVÍN VO VZŤAHU KU	KARDIOVASKULÁRNYM OCHORENIAM.....	
	3.3.1	Ovocie a zelenina.....	.....	
	3.3.2	Ryby.....	.....	
	3.3.3	Orechy a semená.....	.....	
	3.3.4	Káva.....	.....	
	3.3.5	Víno.....	.....	
4	ZÁVER.....	.....	.....	
5	SUMMARY.....	.....	.....	
6	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	.....	.....	
7	PRÍLOHY.....	.....	.....	

