

## Obsah

<b>Predstavujeme autorov</b>	<b>8</b>
<b>Vylúčenie zodpovednosti</b>	<b>11</b>
<b>Úvod</b>	<b>12</b>
<i>Lubomíra Fábryová</i>	
<b>Ateroskleróza</b>	<b>14</b>
Čo je to ateroskleróza	16
Rizikové faktory aterosklerózy	19
Prevenčia	21
<i>Lubomíra Fábryová</i>	
<b>Vyšetrenie hladín lipidov v krvi</b>	<b>22</b>
Kedy by ste mali mať vyšetrený lipidový profil	24
Kedy a ako meriame hladinu lipidov v krvi	25
<i>Lubomíra Fábryová</i>	
<b>Delenie dyslipoproteinémií na základe výsledku biochemického vyšetrenia</b>	<b>26</b>
Familiárna hypercholesterolemia	29
Polygénová hypercholesterolemia (podmienená viacerými mutáciami)	35
Hypertriacylglycerolémia	35
Kombinovaná dyslipoproteinémia	36
Aterogénna dyslipidémia	36
<i>Lubomíra Fábryová</i>	
<b>Odhad rizika smrteľného srdcovo-cievneho ochorenia</b>	<b>38</b>
Ako používať SCORE tabuľky	
Cieľové hodnoty lipidov	43
<i>Lubomíra Fábryová</i>	

## Obsah

<b>Tuky - významný zdroj energie</b>	<b>46</b>
Cholesterol	49
Triacylglyceroly	52
Fosfolipidy	53
Lipoproteíny (LDL, HDL)	53
Druhy mastných kyselín	58
Odporúčaný príjem tukov a mastných kyselín	69
<i>Peter Minárik - Lubomíra Fábryová</i>	
<b>Liečba dyslipoproteinémií</b>	<b>76</b>
Nefarmakologická liečba	78
Farmakologická liečba	81
<i>Lubomíra Fábryová</i>	
<b>Diéta pri prevencii a liečbe porúch tukového metabolizmu</b>	<b>86</b>
Hlavné - kľúčové zásady (kardio)preventívnej výživy	89
Tuky a mastné kyseliny	90
Minerálne látky	94
Vitamíny	95
Vláknina	95
Potraviny a potravinové skupiny	95
Osobitý stravovací štýl - stredomorská diéta	97
<i>Peter Minárik</i>	
<b>Ďalšie významné faktory životného štýlu</b>	<b>98</b>
Obezita	100
Fajčenie	101
<i>Peter Minárik</i>	
<b>Pohyb a telesná aktivita</b>	<b>104</b>
Rutinná telesná aktivita	106
Cielená telesná aktivita, cvičenie a šport	107
<i>Peter Minárik</i>	

## Obsah

Psychosociálne faktory a stres	114
Behaviorálne intervencie	116
<i>Peter Minárik</i>	
Praktické tipy, rady a návody...	118
Co máme jesť, ak chceme priaznivo ovplyvniť metabolizmus tukov a posilniť prevenciu srdcových a cievnych chorôb	120
Praktické tipy a rady na zaver - zapamatajte si!	129
<i>Peter Minárik</i>	
Recepty a stravovací plán	132
<i>Eva Blaho</i>	