

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Alternativní a netradiční směry ve výživě

Seminář

Vypracovala:

Mgr. Michaela Hejmalová

BRNO

2011

Obsah

1	Alternativní směry ve výživě.....	3
1.1	Definice	3
1.2	Motivace alternativní výživy.....	3
1.3	Zdravotní výhody alternativního způsobu stravování	4
1.4	Zdravotní rizika alternativního způsobu stravování	4
1.5	Jednotlivé alternativní směry výživy.....	5
2	Módní diety	8
2.1	Dělená strava	8
2.2	Dieta podle krevních skupin.....	9
2.3	Atkinsova dieta (Low carb diet – nízkosacharidová dieta)	9
2.4	Dieta podle glykemického indexu potravin.....	10
2.5	Ostatní diety	10
3	Výstup	11
4	Bibliografie.....	12
4.1	Seznam použité literatury	12
4.2	Seznam doporučené literatury	14

1 Alternativní směry ve výživě

1.1 Definice

Termín alternativní výživa nemá zcela jednoznačnou definici. Obecně se tak označují všechny **dlouhodobě praktikované způsoby stravování, které se zásadním a podstatným způsobem liší od obvyklé stravy na daném území**^{1,2,4,16,17,20,25,28}.

Většina alternativních způsobů výživy se od „konvenční výživy“ odlišuje vyloučením některých druhů běžných potravin, nejčastěji živočišného původu (maso hospodářských zvířat, ryby, mléko, vejce). Rozdílů ale mohou být také v odlišném způsobu přípravy pokrmů, ve výběru potravin, v neobvyklém rozložení stravy během dne či v nezvyklé kombinaci potravin^{6,7,19,27,37}.

Vzhledem k velmi široké škále různých druhů alternativní výživy, ji nelze jednostranně odmítat. Některé alternativní způsoby stravování mohou být po nutriční stránce adekvátní, jiné mají větší či menší nedostatky. I v rámci jednoho směru (vegetariánství, makrobiotika) existují různě vhodné varianty^{19,22,28,33,36}.

1.2 Motivace alternativní výživy

Důvodů, proč lidé volí alternativní výživu místo „běžné“ je mnoho:

- **filozofické a ekologické** – snaha žít v souladu s přírodou a nezabíjet zvířata,
- **náboženské** – např. Židé nesmějí jíst vepřové maso, protože prase je považováno za nečisté zvíře,
- **zdravotní** – upřímná snaha žít zdravěji (i když extrémní způsoby stravování mohou spíše zdraví člověka poškodit) a nekonzumovat potraviny zamořené škodlivinami prostředí a zpracované potravinářským průmyslem,
- **léčebné** – nemocní, kteří hledají způsob, jak se vyléčit „přírodní cestou“,
- **jiné** – alternativní výživa je pro některé spíše módní záležitost nebo může jít o protest proti všemu konvenčnímu^{5,11,22,26,30}.

1.3 Zdravotní výhody alternativního způsobu stravování

Pro člověka je nejvhodnější smíšená strava obsahující všechny druhy živin, což je základní podmínka pro zachování života, zdraví a zajištění harmonického vývoje. Strava musí být energeticky i biologicky plnohodnotná, tzn. dostatečná z kvantitativního i kvalitativního hlediska. Jakákoliv nutriční nevyrovnanost může být příčinou zdravotních problémů^{3,9,10,12,15}.

Pozitivní vliv alternativní výživy závisí na tom, jaké potraviny člověk konzumuje, a které naopak vynechává. Většina alternativních směrů je orientována „vegetariánsky“, tzn., že dochází ve velké míře k vyloučení potravin živočišného původu, a proto se v jídelníčku objevuje více ovoce, zeleniny, obilovin a luštěnin. Takováto strava obsahuje:

- dostatek vlákniny,
- nízké množství tuku i cholesterolu,
- dostatek některých vitaminů (např. C, E, kyseliny listové),
- dostatek některých minerálních látek (hořčík, draslík),
- nízký obsah sodíku^{1,4,8,24,29}.

Tato skladba stravy může pomoci snížit hladinu cholesterolu v krvi, normalizovat hodnoty krevního tlaku či upravit tělesnou hmotnost při nadváze. Má i preventivní charakter ke vzniku některých nádorových onemocnění (zejména kolorektálního karcinomu) a zácpy^{6, 13,11,23,34}.

1.4 Zdravotní rizika alternativního způsobu stravování

Zdravotní rizika závisí zejména na dvou faktorech:

- **kdo se alternativně stravuje** – zda se jedná o děti, dospělé osoby, seniory apod.,
- **jaké potraviny jsou vynechávány** – základním kritériem pro určení zdravotního rizika určitého směru alternativní výživy, je spektrum konzumovaných potravin (čím méně je „povolených“ potravin, tím je strava méně adekvátní)^{19,25,30,31}.

Strava bez potravin živočišného původu je absolutně nevhodná pro děti, adolescenty, těhotné a kojící ženy, sportovce a nemocné osoby, protože je v mnoha ohledech deficitní:

- většinou neobsahuje dostatek energie,
- potraviny rostlinného původu nemají plnohodnotné bílkoviny,
- nedostatek některých minerálních látek – jód, železo, vápník, zinek,
- nedostatek některých vitaminů – B₁₂, D,

- některé látky (mikronutrienty) jsou z rostlinné stravy podstatně hůře využívány než z živočišných potravin^{9,15,18,21,23,34}.

Tyto závažné nedostatky mohou vést například u dětí k poruchám růstu vývoje. U těhotných žen deficitní příjem složek, které jsou nezbytné pro správný vývoj plodu, mohou být příčinou předčasného porodu, narození dítěte s nízkou porodní hmotností nebo potratu^{14,27,35,38}.

1.5 Jednotlivé alternativní směry výživy

1.5.1 Vegetariánství

Jedná se o jeden z nejstarších způsobů alternativního stravování. Za zakladatele bývá považován legendární řecký filozof, matematik a astronom Pythagoras (6. stol. př. n. l.). Základním znakem vegetariánské stravy je omezení, až vyloučení potravin živočišného původu. Důležitým rysem většiny vegetariánů je i celkový přístup k životu. Obecně jsou po výživové stránce skromnější a střídmější, odmítají kouření i alkoholické nápoje. Jsou fyzicky aktivní a celkově jsou jejich životní požadavky méně náročné. V České republice se stravuje vegetariánským způsobem asi 13,8 % lidí, celosvětově asi 1 miliarda^{1,4,17,25}.

Hlavní formy vegetariánství jsou:

- **demivegetariáni** – nebývají považováni za pravé vegetariány, protože nejedí pouze červené maso, ale ryby a drůbež ano,
- **semivegetariáni** – konzumují jen některé druhy masa (peskovegetariáni upřednostňují jen ryby, měkčýše a korýše, pulovegetariáni jen kuřata),
- **laktoovovegetariáni** – konzumují pouze mléko, mléčné výrobky a vejce,
- **laktovegetariáni** – připouštějí pouze spotřebu mléka a mléčných výrobků,
- **ovovegetariáni** – konzumují pouze vejce,
- **vegani (striktní vegetariáni)** – odmítají všechny potraviny živočišného původu včetně medu,
- **frutariáni (fruktariáni)** – jsou zaměřeni na konzumaci tepelně neupraveného ovoce a ořechů (popřípadě plodové zeleniny), přičemž podmínkou je získat plody výhradně bez zásahu člověka, tedy sběrem plodů spadlých na zem,
- **vitariáni** – jsou méně přísní frutariáni, kteří mohou rostlinnou stravu sklízet^{2,7,27,33,30,40,41}.

1.5.2 Makrobiotika

Makrobiotika (z řeckého *macros* = velký, *bios* = svět) je způsob stravování úzce spojený s jednou z nejstarších filozofií světa (čínský taoismus, zen – buddhismus), která přesahuje až do výživy. Byla formulována po 2. světové válce japonským filozofem Georgem Oshawou (1893 – 1966) a jeho nejznámějším žákem je Michio Kushi (nar. 1926)^{1,4,17,27}.

Makrobiotika dělí potraviny podle dvou protikladných energetických sil (energií):

- **potraviny se silou jin** - koření, cukr, med, sůl, tekutiny, olej, ovoce, některé druhy zeleniny, mléčné výrobky, brambory, alkohol,
- **potraviny se silou jang** - ryby, maso, vejce, drůbež a mořští živočichové,
- **potraviny harmonické (vyvážené)** - obiloviny, luštěniny, některé druhy zeleniny (kořenová a hlávková), mořské řasy, mořská sůl, za studena lisované oleje^{25,27,39,40,41}.

Každá potravina má určitou energii a je nutné mít vyvážený jin a jang. Cílem je vytvořit v těle harmonii, a z tohoto důvodu se omezují potraviny ve skupinách jin a jang a převahu mají tvořit potraviny harmonické (za neharmoničtější se považuje rýže). Základ stravy makrobiotika proto tvoří obiloviny (až 50 %) a každé sousto by měl před spolknutím až 100 krát přežvýkat.

Makrobiotická výživa je založena na konzumu obilovin (mají ideální poměr jin a jang) v několika adaptačních stupních. Na počátku je strava ještě relativně pestrá, vyšší formy makrobiotiky pak směřují k jednostranné obilné stravě, a vrcholem je konzumace pouze neloupané rýže. Téměř úplně jsou vyloučeny živočišné produkty, ovoce a sladké pokrmy. Příjem vody je minimalizován.

Makrobiotika předpokládá, že z loupané rýže si organismus dokáže vytvořit veškeré potřebné výživové prvky sám, a to „biologickou transmutací a transformací“. Tyto teorie jsou v rozporu s doposud známými vědeckými poznatky a přírodními zákony.

Vznik veškerých poruch a nemocí vysvětlují makrobiotici porušením energetických sil jin a jang, zavrhuje léky a chirurgické zákroky. Domnívají se, že rovnováha a harmonie obnovená touto výživou, vyléčí nejrůznější choroby včetně rakoviny, což dosavadní výzkumy nepotvrdily.

Makrobiotická strava nemá žádná pozitiva a není považována za vhodnou ani pro zdravého dospělého člověka, natož pro děti, nemocné nebo těhotné a kojící ženy, kteří mají zvláštní nutriční nároky^{17,25,39,40,41}.

1.5.3 Syrová strava

Jedná se o další bezmasý způsob výživy, který je založen na konzumaci hlavně rostlinné potravy, zejména zeleniny a ovoce. Potraviny se konzumují výhradně v syrovém stavu, tepelně neošetřené. Výjimku tvoří pouze celozrnné pečivo, brambory a některé druhy luštěnin. Při tepelném zpracování těchto produktů se volí takový čas a způsob přípravy, aby se co nejméně snížila biologická hodnota a zároveň byla dobrá stravitelnost a chutnost.

Důvodem požívání syrových potravin je zničení přítomných enzymů tepelnou úpravou v původní surovině a zabránit ztrátám vitaminů nebo poškození struktury vlákniny.

Hlavní zásady jsou:

- obiloviny a luštěniny se máčí, klíčením se enzymaticky zpracovávají, následně se mixují nebo melou,
- ovoce a zelenina se konzumuje zásadně syrová,
- mléko a mléčné výrobky se nahrazují obdobnými produkty ze sóji,
- vejce se připravuje maximálně na měkko nebo se konzumuje pouze syrový žloutek,
- je možno konzumovat ryby za syrova upravené marinováním v kyselém nálevu.

Zdraví lidé mohou syrovou stravu občas zařadit jako „odlehčovací“ den v rámci redukce hmotnosti nebo jako preventivní prostředek proti zácpě^{1,17,27,40}.

1.5.4 Organická strava

I konzumace organických potravin (biopotravin) tj. těch, které byly vyprodukovány bez použití jakýchkoliv agrochemických prostředků, se řadí mezi alternativní způsoby stravování. Tento trend výživy je spojován se snahou omezit negativní vlivy životního prostředí.

Organická (ekologická) výživa je založena na využívání biopotravin a často bývá spojena i s odporem proti přetechnizované společnosti.

I když organické zemědělství nemůže zajistit obživu celé populace, spotřeba biopotravin není omezena na zvláštní skupinu spotřebitelů a jsou dostupné pro celou veřejnost.

Slepá kolej tohoto směru se nazývá **přírodní strava**, která využívá pouze tradiční postupy zemědělské výroby s úplným vyloučením agrochemikálií. Pokrmy se konzumují zcela nerafinované a bez tepelné úpravy, což zvyšuje riziko mikrobiální kontaminace a onemocnění z toxických a antinutričních látek, které se při tepelné úpravě ničí^{4,11,19,25,31,40}.

1.5.5 Abstinenti

Abstinenti nemají žádná výživová omezení kromě toho, že nekonzumují alkoholické nápoje. Existují i osoby, které odmítají i různé povzbudivé pochutiny (např. kávu nebo čaj – tea totallers).

Tento směr vychází z vědeckých poznatků, protože podle některých odborníků je alkohol i v nepatrném množství škodlivý pro lidský organismus. Existují však i domněnky, že mírné požívání alkoholu, zvláště ve formě vína, nemá negativní účinek. Dokonce může být i prospěšný při některých chorobách, např. krevního oběhu.

Abstinentství může být součástí některých jiných alternativních způsobů stravování nebo náboženských stravovacích příkazů a zákazů^{1,4,17}.

2 Módní diety

Lékařské průzkumy ukazují, že většina dospělé populace se snaží pomocí určitých dietních opatření redukovat nebo alespoň udržet svoji hmotnost. Mnoho z nich však nepoužívá doporučené postupy založené na kombinaci snížení energetického příjmu a zvýšení pohybové aktivity, ale sází na jednu ze „zázračných“ diet^{4,15,16,19}.

2.1 Dělená strava

Jde o způsob stravování, který je založen na oddělování jednotlivých komponent výživy a jejich oddělený konzum. Koncept dělené stravy vytvořil v 30. letech minulého století americký lékař a spisovatel William Howard Hay (1866 – 1940). V lidském těle je podle autora 80 % zásaditých a 20 % kyselých složek, a v tomto poměru by měla být také přijímána i strava. Z toho vychází rozdělení potravin:

- **zásadité** – většina ovoce a zeleniny, obiloviny a výrobky z nich, brambory apod. (rostlinná strava),
- **kyselé** – živočišné produkty^{7,20,25,39}.

Dělená strava především odděluje konzumaci potravin s vysokým obsahem bílkovin (živočišná strava) a potravin s vysokým obsahem sacharidů (rostlinná strava), i když Hayovi následovníci rozdělili potraviny do čtyř skupin, které se navzájem nekombinují, což má ulehčit trávení i vstřebávání a zamezit hnilobným procesům v tlustém střevě:

1. **skupina** – ovoce (čerstvé i sušené),

2. **skupina** – mléko, mléčné výrobky, maso, zelenina, vejce,
3. **skupina** – obiloviny, těstoviny, rýže a všechny výrobky z nich (pečivo, knedlíky),
4. **skupina** – luštěniny^{4,16,25,27}.

2.2 Dieta podle krevních skupin

Tvůrcem této diety je americký specialista na přírodní medicínu J. D. Adamo (nar. 1956). Koncept vychází z předpokladu, že krevní skupina (AB0 antigen) je rozhodujícím faktorem pro náchylnost k různým chorobám, ale také k odlišné reakci na typ stravy u různých osob. Za příčinu imunologické reakce mezi krví a trávenými potravinami byly označeny **lektiny**, látky bílkovinné povahy nacházející se v rostlinných i živočišných potravinách. Údajně působí na obranný systém organismu, způsobují chronický zánět střevní sliznice, pronikají do různých orgánů, a tím mohou ovlivňovat zdravotní stav organismu^{2,4,17,19,25}.

Každé krevní skupině vyhovují poněkud odlišné potraviny, podle toho, co konzumovali naši předchůdci v době, kdy tato krevní skupina vznikla:

- **krevní skupina 0 (old = starý) – lovec:** je pravděpodobně fylogeneticky nejstarší a jedná se o potomky lovců,
- **krevní skupina A (agrarian = zemědělský) – zemědělec:** vznikla při přechodu člověka „lovce“ v „zemědělce“,
- **krevní skupina B (balance = rovnováha) – člověk střídavý:** vznikla míšením původně afrických ras v Evropě, Asii a Americe (asi 15 000 let př. n. l.),
- **krevní skupina AB – hybrid:** fylogeneticky nejmladší, vznikla rovněž míšením ras, ale později (asi 500 – 900 př. n. l.).

Pro jednotlivé krevní skupiny jsou potraviny rozděleny do kategorií „vhodné“, „neutrální“ a „zakázané“ (nevhodné). Stejně tak se pro ně popisují typická onemocnění (viz příloha č. 24). Existuje však velká nejednotnost v jednotlivých literárních zdrojích^{4,17,25,33,39}.

2.3 Atkinsova dieta (Low carb diet – nízkosacharidová dieta)

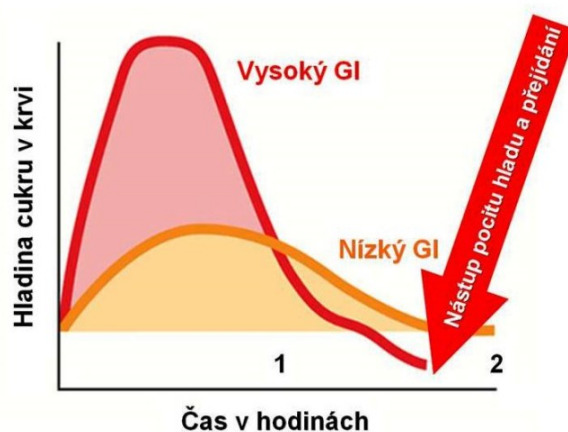
Jedná se o jednu z mnoha redukčních diet, jejímž autorem je americký lékař Robert Coleman Atkins (1930 – 2003). Tato dieta si pro svoji jednoduchost získala mnoho příznivců, protože v podstatě vyžaduje velmi málo - konzumovat převážně potraviny obsahující bílkoviny a tuk (v ostatních dietách zakazované) a slibuje žádoucí výsledek.

Sacharidy jsou omezeny v prvních dvou týdnech na 20 g/den, pak se jejich množství zvyšuje, avšak nejvíce na 40 g/den. Nedostatek celozrnného pečiva, ovoce, zeleniny a naopak nadměrný příjem živočišných bílkovin a tuků negativně ovlivňuje hladinu cholesterolu a triacylglycerolů v krvi, a tím i riziko kardiovaskulárních onemocnění^{4,17,19,25}.

2.4 Dieta podle glykemického indexu potravin

Dieta je založena na glykemickém indexu (GI dieta), kdy se mohou jíst veškeré potraviny v neomezeném množství, pokud však mají nízký glykemický index (GI). Není tedy nutné omezovat ani příjem energie ani tuků.

GI vyjadřuje rychlost, s jakou dojde ke změně hladiny krevního cukru po požití potravy. GI platí vždy jen pro jednu potravinu, a proto je velmi obtížné tuto dietu dodržovat, protože normálně konzumujeme kombinaci různých potravin^{6,15,16,19,32,33}.



Obrázek č. 1: Glykemický index⁴²

2.5 Ostatní diety

- dieta podle Diamondových (princip tří cyklů stravování – hlavní jídlo, trávení, vylučování),
- zónová dieta,
- nízkoenergetické bílkovinné diety - „koktejly na hubnutí“ (př. Ultra fit'n' Slim),
- beztuková dieta,
- jednostranné (jednodruhové) diety – např. vajíčková,
- hladovky,
- tukožroutská polévka (zelná)^{11,16,17,19,25,27,33}.

3 Výstup

1. Striktní vegetarián, který odmítá veškeré potraviny živočišného původu, se nazývá:

- a) laktoovovegetarián
- b) vegan
- c) semivegetarián.

2. Za zakladatele vegetariánství je považován:

- a) Pythagoras
- b) Aristoteles
- c) Sokrates
- d) Platón.

3. Nejharmoničtější potravinou podle makrobiotiky je:

- a) sója
- b) rýže
- c) brambory.

4. Podle J. D. Adama, autora koncepce stravování podle krevních skupin, je fylogeneticky nejstarší krevní skupina:

- a) A
- b) B
- c) AB
- d) 0.

4 Bibliografie

4.1 Seznam použité literatury

1. ALTERA, J., ALTEROVÁ, L.: *Technologie 1. ročník SPŠ: Potravinář*. Vydání první. Praha: Svoboda Servis, 2003, ISBN 80-86320-16-2.
2. BEŇO, Igor: *Náuka o výživě*. Martin: Osveta, spol. s. r. o., 2008. s. ISBN 978-80-8063-294-6.
3. BERÁNEK, J.: *Dietní stravování: Jednotný dietní systém*. První vydání. Praha: MAG Consulting s. r. o, 2007, ISBN 978-80-86724-32-4.
4. BLATTNÁ, Jarmila et. al.: *Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Výživaservis, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
5. BRÁZDOVÁ, Zuzana: *Výživa člověka*. Vyškov: Vysoká vojenská škola pozemního vojska, 1995.
6. BURDYCHOVÁ, Radka: *Preventivní výživa*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2009. ISBN: 978-80-7375-280-4.
7. ČERMÁK, B., et al.: *Výživa člověka*. České Budějovice: Zemědělská fakulta, 2002.
8. EDELSTEIN, Sari; SHARLIN, Judith: *Life Cycle Nutrition: An Evidence-Based Approach*. Jones&Bartlett Learning, 2009. ISBN 9780763738105.
9. FREJ, D.: *Dietní sestry: diety ve zdraví a nemoci*. Vydání 1. Praha: TRITON, 2006. ISBN 80-7254-537-X.
10. GROFOVÁ, Zuzana: *Nutriční podpora: Praktický rádce pro sestry*. Praha Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1868-2.
11. CHRPOVÁ, Diana: *S výživou zdravě po celý rok*. Praha Grada Publishing, a. s., 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
12. KAŇKOVÁ, Kateřina: *Poruchy metabolismu a výživy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3670-2.
13. KELLER, Ulrich; MEIER, Rémy; BERTOLI, Sibylle: *Klinická výživa*. Praha: Scientia medica, spol. s.r.o., 1993. ISBN 80-85526-08-5.
14. KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana; BRÁZDOVÁ, Zuzana: *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. Brno: Idvpz, 2001. ISBN 80-7013-336-8.
15. KOMPRDA, Tomáš: *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-87156-41-4.

16. KOMPRDA, Tomáš: *Základy výživy člověka*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003. ISBN: 80-7157-655-7 (brož.). Sign: 3-1117.501
17. KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-926-2.
18. KUDLOVÁ, Eva et. al.: *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1735-0.
19. KUNOVÁ, Václava: *Zdravá výživa*. Praha Grada Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-0736-5.
20. MARÁDOVÁ, E.: *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze, 2007.
21. MARTINÍK, K.: *Výživa: Kapitoly o metabolismu - obecná část*. První vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, ISBN 80-7041-354-9.
22. MARTINÍK, Karel: *Nauka o výživě*. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-926-2.
23. MÜLLEROVÁ, Dana: *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
24. OŠANCOVÁ, Kateřina: *Ozdravení výživy*. Praha: SZÚ, 1996.
25. PÁNEK, Jan, et al.: *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
26. PIŤHA, Jan; POLEDNE, Rudolf: *Zdravá výživa pro každý den*. Praha Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2488-1.
27. PROVAZNÍK, Kamil, et al.: *Manuál prevence v lékařské praxi: II. Výživa*. Praha: Fortuna, 1995. ISBN 80-7168-227-6.
28. RUMÍŠKOVÁ, M.: *Základy výživy*. Brno: Straka, 2002.
29. SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU: *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2008. ISBN 978-80-254-6987-3.
30. STRATIL, Pavel: *abc zdravé výživy. 1. díl*. Brno: autor, 1993. ISBN 80-900029-8-6.
31. STRATIL, Pavel: *abc zdravé výživy. 2. díl*. Brno: autor, 1993. ISBN 80-900029-8-6.
32. SVAČINA, Štěpán et. al.: *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galen, 2010. ISBN 978-80-7262-676-2.
33. SVAČINA, Štěpán, et al.: *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
34. SZÚ: *Manuál prevence v lékařské praxi. I. Prevence poruch a nemocí*. Praha: SZÚ, 1994. ISBN 80-7168-097-4.

35. SZÚ: *Manuál prevence v lékařské praxi*. VII. Doporučené preventivní postupy v primární péči. Praha: SZÚ, 1999. ISBN 80-7071-135-3.
36. ŠIMONČIČ, Róbert; KRUŽLIAK, Peter: *Výživa*. Praha: Merkur, 1995. ISBN 80-7032-710-3.
37. VONDRUŠKA, Vladimír; BARTÁK, Karel: *Výživou ke zdraví*. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 2001. ISBN 80-238-7552-3.
38. WHITNEY, Eleonor, Noss; ROLFES, Sharon, Rady. *Understanding nutrition* 9. vyd. Belmont: Wadsworth/Thimson leasing, 2002. ISBN 0-534-59004-7.

4.1.1 Internetové zdroje

39. <http://www.viscojis.cz/index.php/alternativni-smery-ve-vyzive/156-alternativni-smry-ve-vyiv-diety>
40. <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/vyziva/19-stravovaci-navyky/258-alternativni-zpsoby-stravovani>
41. <http://www.obezita.cz/clanky/diety/alternativni-vyziva/>
42. <http://www.balneomed.cz/fotogal.php>

4.2 Seznam doporučené literatury

- BRÁZDOVÁ, Zuzana. *Výživová doporučení pro Českou republiku na počátku 21. století*. In *Tématická monografie GAČR*. Praha: MZ ČR GAČR, 1995.
- BRÁZDOVÁ, Zuzana; Halina MATĚJOVÁ. *Potravinová pyramida - Manuál pro učitele*. Brno: MZ ČR, 1996.
- BRÁZDOVÁ, Zuzana; MOTTLOVÁ, Alena. *Velikosti porcí*. 1. vyd. Brno:, 2004. ISBN 80-901427-9-6.
- FIALA, Jindřich; Zuzana BRÁZDOVÁ; Václav KOZINA. *Nová metoda hodnocení výživových zvyklostí*. *Hygiena*, Praha: ČLS JEP, 44, 1, od s. 14-23, 10 s. ISSN 1210-7840. 1999.
- KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana; BRÁZDOVÁ, Zuzana: *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. Brno: Idvpz, 2001. ISBN 80-7013-336-8.
- MÜLLEROVÁ, Dana: *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
- SZÚ: *Manuál prevence v lékařské praxi*. II. Výživa. Praha: SZÚ, 1995. ISBN 80-7168-227-6.

WHITNEY, Eleanor Noss. *Understanding nutrition :themes & variations*. 12th Ed. Belmont, CA: Cengage/Wadsworth, 2009. p. cm. ISBN 0538734655.