

Spis treści

WSTĘP	5
OGÓLNE ZAŁOŻENIA DIETY W CHOROBY WĄTROBY	7
SPECYFICZNE MODYFIKACJE DIETY	8
KILKA SŁÓW O CHOROBY WĄTROBY	10
BMI.....	13
ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE.....	14
BIĄŁKO	18
TŁUSZCZE	22
WĘGLOWODANY	29
BŁONNIK.....	41
WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE	44
CO SZKODZI WĄTROBIE?	73
LEKI I SUPLEMENTY	75
ZIOŁA.....	89
PROBIOTYKI.....	99
ŻYWNÓŚĆ ONS.....	99
POZOSTAŁE ZALECENIA DIETETYCZNE	100
KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z DIETETYKIEM?	102
GRUPY PRODUKTÓW	103
JADŁOSPIS	107
POLECANE STRONY INTERNETOWE	194