

Örömmel értesítjük, hogy a SpringMed Kiadó sorozata,
a SpringMed Diétás Könyvek®
sorozat új kiadvánnyal bővült

Gyurcsáné Kondrát Ilona

A húgysavszintcsökkentés és a köszvény diétás- és életmódkezelése



Méret: A/5

Terjedelem: 148 oldal + színes ételfotók

Ár: 4850 Ft

ISBN 978-615-6337-89-4

e-book ISBN 978-615-6337-90-0

ISSN 2060-3495

Fülszöveg

A vér magas húgysavszintje kockázati tényező, mely a szív-és érrendszeri betegségek, valamint a köszvény kialakulásának kockázatát egyaránt növeli. A magas húgysavszint (hiperurikémia) nőknél okozhat gyakrabban problémákat, főként, ha túlsúly, esetleg cukorbetegség is társul hozzá. Fontos megismerni, milyen módon lehet a húgysavszintet az étkezési szokások megváltoztatásával és életmódváltással kordában tartani. A fegyelmezettebb étrend és a testsúlycsökkentés szintén hozzájárul a húgysavszintcsökkentéshez, sőt ezzel még a cukorbetegség kialakulását és számos más betegség (vesekövesség, daganatos betegségek) kialakulásának kockázatát is lehet csökkenteni. A könyv több, mint 100 receptet, számos ételfotót, purintáblázatot

és 40, a betegek által leggyakrabban feltett kérdéseket és válaszokat tartalmaz. A könyv végén szójegyzék, orvosi kifejezések magyarázó szótára is segíti az olvasót. Ajánljuk a könyvet a magas húgysavszint kialakulását vagy csökkentését kívánó olvasóknak, és a már köszvényben szenvedőknek egyaránt.

A tartalomból:

Ajánlás (Szűcs Zsuzsanna MSc)

I. A húgysavszintcsökkentő, purinszegény étrend alapjai

1. Bevezetés
2. Mi okozhatja a magas húgysavszintet?
3. Hogyan táplálkozunk a köszvény elkerülésére, a húgysavszint csökkentésére?

II. Húgysavszintcsökkentő, purinszegény ételek

1. Mintaétrendek
2. Ételreceptek jegyzéke
3. Receptek leírása

III. Kérdezz! Felelek! 40 kérdés és felelet a húgysavcsökkentés diétájáról

IV. Hasznos információk

Élelmiszerek purintartalma

A SpringMed Kiadó könyvajánlója

V. Színes melléklet ételfotókkal

A Szerző rövid bemutatása:

Gyurcsáné Kondrát Ilona

Dietetikus, szakértő élelmezés- és táplálkozás-egészségügyi, illetve prevenció, közösségi egészségfejlesztés, egészségkommunikáció szakterületeken. 1978–2018-ig az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetben dolgozott terápiás dietetikusként, 1985 óta vezető dietetikusként. 2018 óta egyéni vállalkozóként lát el dietetikai feladatokat. Számos könyv étrendi fejezetének szerzője. Oktatói, klinikai tanácsadói és szakmai munkája elismeréseként 2007-ben a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az Év Terápiás Dietetikusa Díjjal tüntette ki. 2012-ben miniszteri dicséretben részesült. Kiemelkedő szakmai tevékenysége elismeréseként 2016-ban az Emberi Erőforrások Minisztériuma Pro Sanitate Díjban, 2021-ben a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége Pro Dietae Sana díjban részesítette.

Terjesztés:

A könyvet *20% kedvezménnyel* vásárolhatja meg a SpringMed internetes webáruházban, és közvetlenül (postai úton, vagy személyes átvétellel) a SpringMed Kiadótól.

Kontaktszemély: Végh Rita (info@springmed.hu).

A könyv *e-book* formájában is letölthető.

Figyelje akcióinkat, ahol a 20% kedvezményen felül további engedményeket is adunk egyes könyveinkre.

Iratkozzon fel hírlevelünkre, hogy közvetlenül kapjon ezekről értesítést!

A könyv és az e-book kapható még a *Lira és Libri egyes könyvesboltjaiban*, és azok webáruházaiban is.

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon:

www.springmed.hu és www.springmedkonyvaruhaz.hu