

MITYBA IR SVEIKATA



REKOMENDUOJAMOS
LITERATŪROS RODYKLĖ

LIETUVOS
MEDICINOS BIBLIOTEKA

MITYBA IR SVEIKATA

Rekomenduojamos literatūros rodyklė

Vilnius, 2023

Sudarė
Daiva Širkaitė

Viršelį maketavo
Daiva Širkaitė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios
bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale
ibiblioteka.lt

Maistą laikykite ir elkitės kaip su savo kūnu, nes ilgainiui jis ir taps jūsų kūnu.

B. Richardson

Norint išlikti sveikam, o ypač kovojant su liga, reikalinga patikima informacija, pagrįsta mokslu bei faktais, padėsianti priimti geresnius sprendimus kiekvieną dieną renkantis, ką valgyti. Kiekvienas turime galimybę prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, vartodami maistą, kuris gali iš esmės pakeisti mūsų sveikatą.

Šioje rekomenduojamos literatūros rodyklėje atrinkti specialistų parašyti moksliniai bei populiarius leidiniai apie sveiką mitybą, dietoterapiją, žarnyno sveikatą, mitybą sergant onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, įvairiomis lėtinėmis ligomis, esant alergijoms, valgymo sutrikimams, vaikų mitybą ir pan.

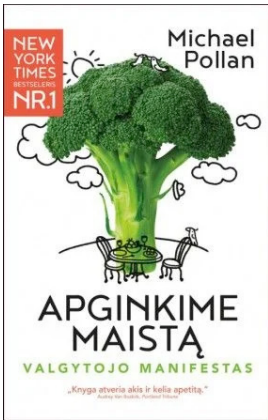
Leidiniai rodyklėje pateikti abėcėlės tvarka. Rodyklė skirta specialistams bei plačiajai visuomenei.

Daiva Širkaitė

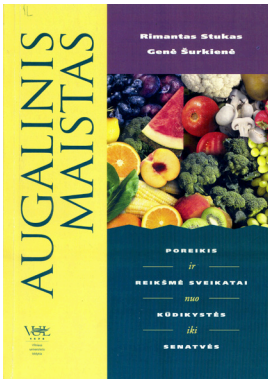
TURINYS

Sveika mityba	7
Dietoterapija	12
Svorio netekimas	12
Funkcinis maistas	15
Žarnynas	16
Fermentai	17
Vaikų mityba	18
Priešvėžinė mityba	19
Mityba sergant diabetu	21
Mityba sergant širdies ir kraujagyslių ligomis	23
Mityba sergant kitomis ligomis	25
Alergija maistui	26
Valgymo sutrikimai	27
Mityba sportuojantiems	28

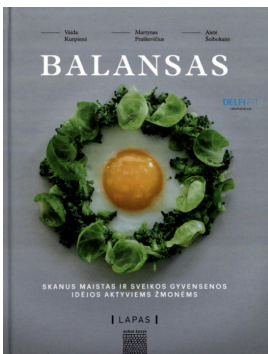
Sveika mityba



Apginkime maistą: valgytojo manifestas / Michael Pollan; iš anglų kalbos vertė Eglė Podčašinskienė. – [Kaunas]: Kitos knygos, [2016]. – 1 epub failas



Augalinis maistas: poreikis ir reikšmė sveikatai nuo kūdikystės iki senatvės: mokomoji knyga / Rimantas Stukas, Genė Šurkienė. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2005. – 178, [1] p.



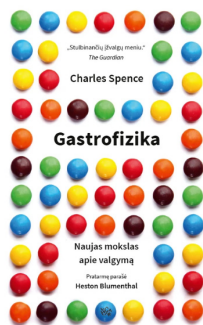
Balansas: skanus maistas ir sveikos gyvensenos idėjos aktyviems žmonėms / Vaida Kurpienė, Martynas Praškevičius, Aistė Šeibokaitė. – Vilnius: Lapas: Aukso žuvis, [2016] (Vilnius: BALTO print). – 263, [1] p.



Esame tai, ką valgome / Valter Longo; iš italų kalbos vertė Eglė Kupšytė. – Vilnius: Alma littera, 2019 (Vilnius: Petro ofsetas). – 293, [2] p.



Gamtos dovanoti vaistai: kasdienių maisto produktų gydomosios galios / Klaus Oberbeil, Christiane Lentz. – Kaunas: Tyrai, [2000]. – 263, [1] p.



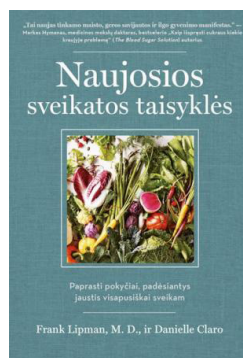
Gastrofizika: naujas mokslas apie valgymą / Charles Spence. – Vilnius: Vaga, 2020. – 446, [2] p.



Išsami veganiškos mitybos knyga: kaip suvalgyti viską / Ellen Tout; [vertėja Dangirutė Giedraitytė]. – Vilnius: Briedis, 2022 (Vilnius: BALTO print). – 261, [1] p.



Natūralus būdas išvengti ligų: išsamiausi kada nors atlikti mitybos tyrimai / T. Colin Campbell ir Thomas M. Campbell II. – [Kaunas]: Luceo, 2013. – 397, [2] p.



Naujosios sveikatos taisyklės: paprasti pokyčiai, padėsiantys jaustis visapusiškai sveikam / Frank Lipman ir Danielle Claro; [iš anglų kalbos vertė Nomeda Berkuvienė]. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2016] (Vilnius: Grafija). – 223, [1] p.



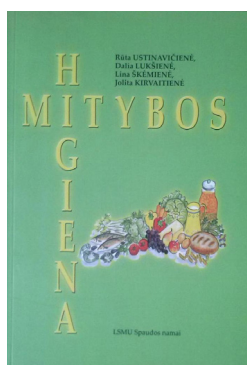
Maisto derinimas ir virškinimas: 101 būdas pagerinti virškinimą / Steve Meyerowitz. – Kaunas: Vitae Litera, 2019. – 98, [2] p.



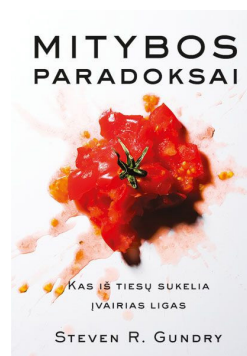
Maistas ir sveikata / John Briffa. – Vilnius: Mūsų knyga, [2000]. – 112 p.



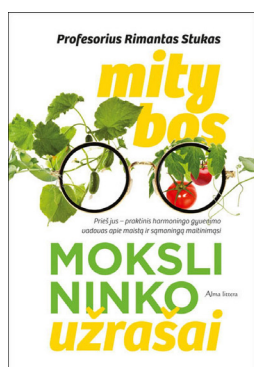
Mitai ir tiesa apie maistą / Tim Spector. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 367, [1] p.



Mitybos higiena: mokomoji knyga / Rūta Ustinavičienė, Dalia Lukšienė, Lina Škėmienė, Jolita Kirvaitienė. – Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla, 2010. – 115, [1] p.



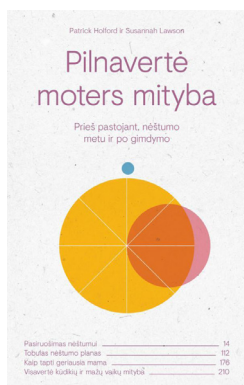
Mitybos paradoksai: kas iš tiesų sukelia įvairias ligas / Steven R. Gundry su Olivia Bell Buehl. – Vilnius: Alma littera, 2019. – 431, [1] p.



Mitybos mokslininko užrašai: [praktinis harmoningo gyvenimo vadovas apie maistą ir sąmoningą maitinimąsi] / Rimantas Stukas. – Vilnius: Alma littera, 2020. – 213, [2] p.



Perženk ribas: ką daryti šiandien, kad gyventum amžinai? / Ray Kurzweil, Terry Grossman; iš anglų kalbos vertė Virginija Šileikienė. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2015] (Kaunas: Indigo print). – 541, [2] p.



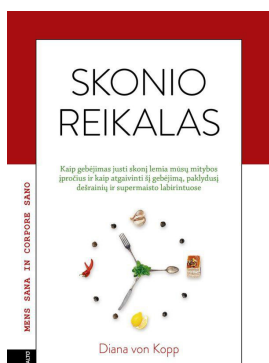
Pilnavertė moters mityba: prieš pastojant, nėštumo metu ir po gimdymo: išsamus sveiko nėštumo vadovas / Patrick Holford ir Susannah Lawson. – Vilnius: Dvi tylos, 2014. – 222 p.



Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos bei jų taikymas: mokomoji knyga / Rimantas Stukas, Valerij Dobrovolskij. – Vilnius: Vilniaus universitetas: Vilniaus universiteto leidykla, 2017. – 55, [1] p.



Restartas: su gydančia / šarminančia 7 dienų super detox mitybos programa: [sveikata, lieknėjimas, grožis, energija] / Gražina Gum. – Vilnius: Alma littera, 2019. – 162, [3] p.



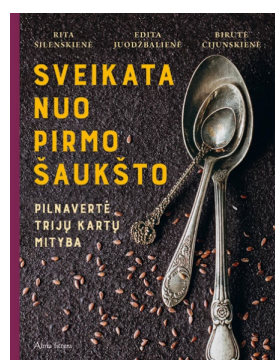
Skonio reikalas: kaip gebėjimas justuoti skonį lemia mūsų mitybos įpročius ir kaip atgaivinti šį gebėjimą, paklydusį dešrainių ir supermaisto labirintuose / Diana von Kopp. – Vilnius: BALTO leidybos namai, 2020. – 222, [2] p.



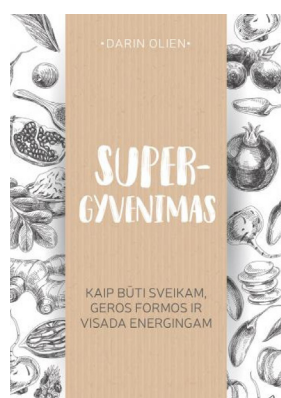
Smartfood – sveika mityba: moksliniais tyrimais pagrįsti sveikos mitybos principai / Eliana Liotta, Pier Giuseppe Pelicci ir Lucilla Titta. – Vilnius: Alma littera, 2017. – 350, [2] p.



Sveika mityba / Vilija Jakubauskė. – Vilkaviškis: Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2019. – 39, [1] p.



Sveikata nuo pirmo šaukšto: pilnavertė trijų kartų mityba / Rita Šilenskienė, Edita Juodžbalienė, Birutė Čijunskienė. – Vilnius: Alma littera, 2018. – 319, [1] p.

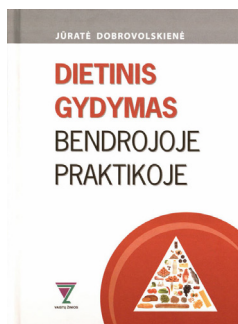


Supergyvenimas: kaip būti sveikam, geros formos ir visada energingam / Darin Olien; iš anglų kalbos vertė Marija Bogušytė. – Vilnius: Briedis, 2022 (Vilnius: Petro ofsetas). – 312, [14] p.

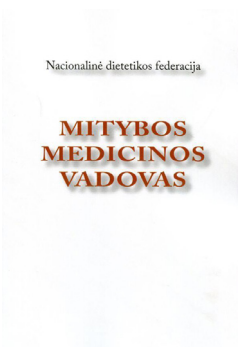


Valgykit kaip žvėrys!: kokių sveikos mitybos paslapčių galime pasimokyti iš gamtos / David Raubenheimer, Stephen J. Simpson. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2021. – 271, [1] p.

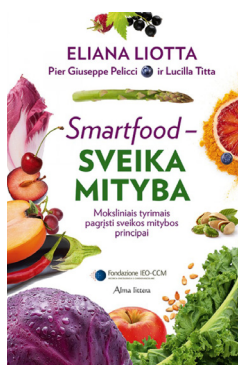
Dietoterapija



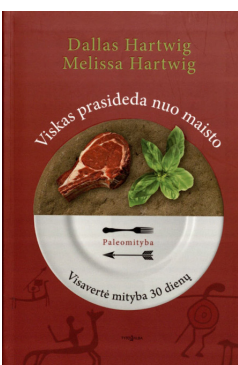
Dietinis gydymas bendrojoje praktikoje / Jūratė Dobrovolskienė. – Vilnius: Vaistų žinios, 2013. – 146 p.



Mitybos medicinos vadovas / Nacionalinė dietetikos federacija; parengė Laisvūnė Petkevičienė. – 2-asis patais. ir papild. leid.. – Vilnius: Homo liber, 2017 (Vilnius: BMK 1-klė). – 246, [2] p.

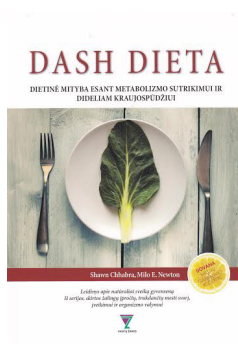


Smartfood – sveika mityba: moksliniais tyrimais pagrįsti sveikos mitybos principai / Eliana Liotta, Pier Giuseppe Pelicci ir Lucilla Titta; iš italų kalbos vertė Eglė Kupšytė. – Vilnius: Alma littera, 2017 (Vilnius: Spauda). – 350, [2] p.



Viskas prasideda nuo maisto: paleomityba: visavertė mityba 30 dienų / Dallas Hartwig, Melissa Hartwig. – Vilnius: Tyto alba, 2014. – 367, [1] p.

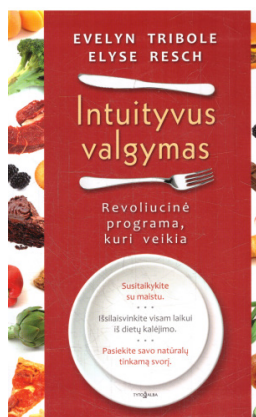
Svorio netekimas



Dash dieta: dietinė mityba esant metabolizmo sutrikimui ir dideliu kraujospūdžiui: širdies sveikata, didelis kraujospūdis, cholesterolis, metabolizmo sutrikimai, svorio reguliavimas / Shawn Chhabra, Milo E. Newton. – Vilnius: Vaistų žinios, 2015. – 93 p.



Darbuotojų atsvorį / nutukimą mažinti padedančių individualaus konsultavimo intervencijų taikymas: metodinės rekomendacijos / Higienos institutas. – Vilnius: [Kriventa]: Higienos institutas, 2018. – 19, [1] p.



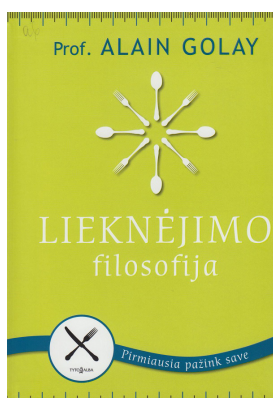
Intuityvus valgymas: revoliucinė programa, kuri veikia / Evelyn Tribole, Elyse Resch; iš anglų kalbos vertė Aušra Jauniškytė. – Vilnius: Tyto alba, 2012 (Vilnius: BALTO). – 311, [1] p.



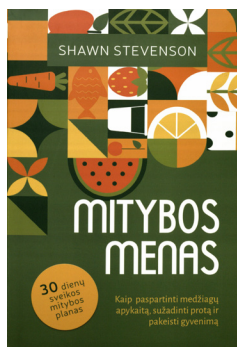
Kodėl mes tunkame ir ką daryti / Gary Taubes. – Kaunas: Mileda, 2017. – 339, [2] p.



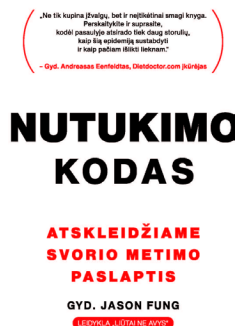
Liekna visam gyvenimui: [lengvas gidas, kaip sverti mažiau, gyventi ir jaustis geriau] / Vaida Kurpienė. – Vilnius: Valgau sveikai, 2018 (Vilnius: BALTO print). – 282, [6] p.



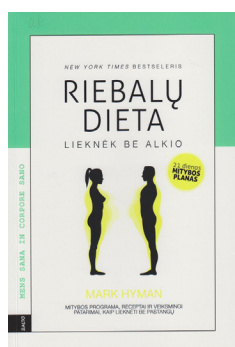
Lieknėjimo filosofija: [pirmiausia pažink save] / Alain Golay; iš prancūzų kalbos vertė Lina Perkauskytė. – Vilnius: Tyto alba, 2018 (Vilnius: BALTO print). – 118, [1] p.



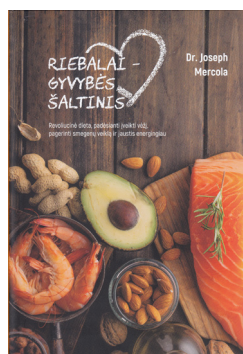
Mitybos menas: kaip paspartinti medžiagų apykaitą, sužadinti protą ir pakeisti gyvenimą: 30 dienų sveikos mitybos planas / Shawn Stevenson; iš anglų kalbos vertė Loreta Hoffmann. – Vilnius: Briedis, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 397, [1] p.



Nutukimo kodas: atskleidžiame svorio metimo paslaptis / Jason Fung. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2021. – 415, [1] p.



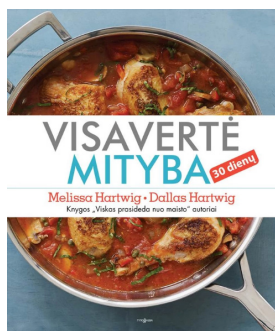
Riebalų dieta: lieknėk be alkio: mitybos programa, receptai ir veiksmingi patarimai, kaip lieknėti be pastangų / Mark Hyman. – Vilnius: BALTO, 2017. – 431, [1] p.



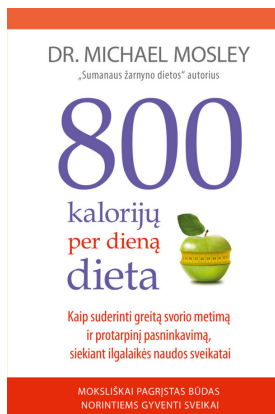
Riebalai – gyvybės šaltinis: revoliucinė dieta, padėsianti įveikti vėžį, pagerinti smegenų veiklą ir jaustis energingiau / Joseph Mercola. – Vilnius: Briedis, 2020. – 341, [1] p.



Sveika mityba esant antsvoriui: su 126 liesinamojo maisto valgiaraščiais: (tarp jų ir skrandžio, žarnyno, tulžies, širdies ligomis bei cukralige sergantiems asmenims) / Hans-Jürgen Holtmeier. – Vilnius: Alma littera, [2004] (Vilnius: Vilspa). – 319, [1] p.

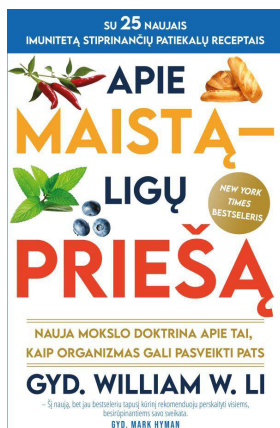


Visavertė mityba 30 dienų / Melissa Hartwig, Dallas Hartwig ir Richard Bradford; iš anglų kalbos vertė Jolita Parvickienė. – Vilnius: Tyto alba, 2015 (Vilnius: BALTO print). – IX, 413, [1] p.



800 kalorijų per dieną dieta: kaip suderinti greitą svorio metimą ir protarpinį pasninkavimą, siekiant ilgalaikės naudos sveikatai / Michael Mosley. – Kaunas: Jotema, [2019]. – 286, [2] p.

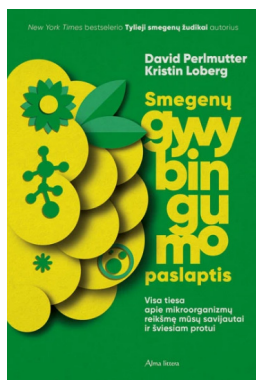
Funkcinis maistas



Apie maistą – ligų priešą: nauja mokslo doktrina apie tai, kaip organizmas gali pasveikti pats / William W. Li; [vertė Diana Urbonė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2021 (Gargždai: Scandbook). – 575, [1] p.



Maisto farmacija=FoodpI+\rmacy: pasakojimas apie žarnyno mikroflorą, gerąsias bakterijas ir uždegimus slopinantį maistą: skiriama visiems, norintiems sveikiau maitintis, perdozuoti neįmanoma / Lina Nertby Aurell & Mia Clase. – Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla, [2018]. – 184, [1] p.



Smegenų gyvybingumo paslaptis: [visa tiesa apie mikroorganizmų reikšmę mūsų savijautai ir šviesiam protui] / [David Perlmutter, Kristin Loberg]; iš anglų kalbos vertė Michailas Aizenas. – Vilnius: Alma littera, 2020 (Vilnius: BALTO print). – 335, [1] p.

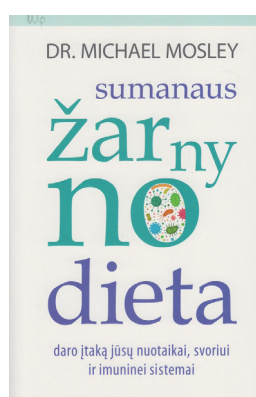


Sveikatos dėsniai: [penki žingsniai kaip įveikti ligą ir tapti sveikesniam] / Robert Zembroski; iš anglų kalbos vertė Dangirutė Giedraitytė. – Vilnius: Alma littera, 2019 (Vilnius: Spauda). – 486, [2] p.

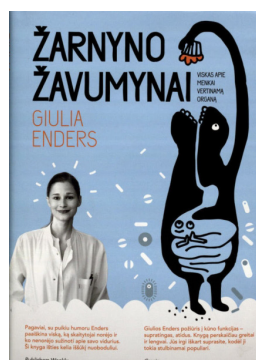
Žarnynas



Naujas būdas stiprinti sveikatą: mikrobu nauda superšvaros amžiuje / Robynne Chutkan ; iš anglų kalbos vertė Michailas Aizenas. – Vilnius: Sofoklis, 2019 (Gargždai: ScandBook). – 383, [1] p.

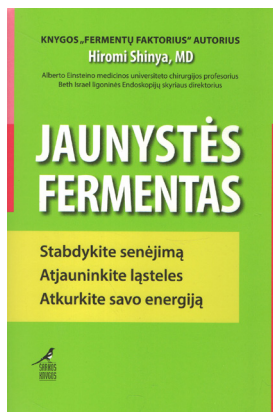


Sumanaus žarnyno dieta: daro įtaką jūsų nuotaikai, svoriui ir imuninei sistemai / Michael Mosley. – Kaunas: Jotema, [2018]. – 287 p.

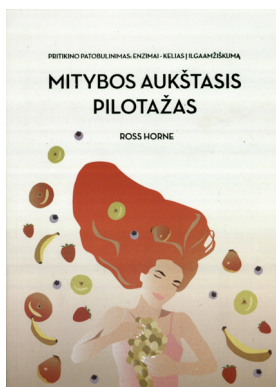


Žarnyno žavumynai: viskas apie menkai vertinamą organą / Giulia Enders; su Jill Enders iliustracijomis; iš vokiečių kalbos vertė Kristina Sprindžiūnaitė. – [Vilnius]: Kitos knygos, [2016] ([Vilnius]: Standartų sp.). – 231, [12] p.

Fermentai



Jaunystės fermentas: stabdykite senėjimą, atjauninkite ląsteles, atkurkite savo energiją / Hiromi Shinya; [iš anglų kalbos vertė Birutė Tumienė]. – Vilnius: Šarkos knygos [i.e. Gimtasis žodis], 2013 (Utena: Utenos Indra). – 143, [1] p.



Mitybos aukštasis pilotažas: Pritikino patobulinimas: enzimai – kelias į ilgaamžiškumą / Ross Horne. – [S.l.]: [s.n.], [2019]. – 163 p.

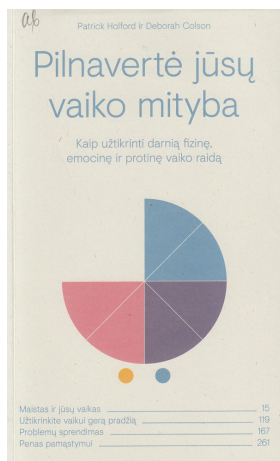


Sergančiųjų žarnų ligomis maitinimasis / Laisvūnė Petkevičienė. – Vilnius: Homo liber, 2014. – 55, [1] p.



Žarnyno higiena: įkvepiantys pokalbiai su vaistininku Mantu Jakimavičiumi apie žarnyno sveikatą ir svorio metimą / Mantas Jakimavičius, Giedrė Arlauskė. – atnaujintas leidimas. – Kaunas: Fhlife World, 2021. – 191 [1] p.

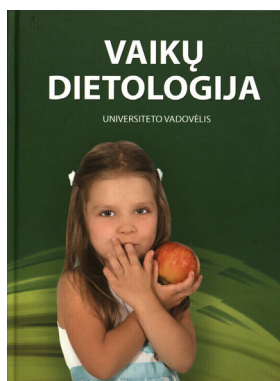
Vaikų mityba



Pilnavertė Jūsų vaiko mityba: kaip užtikrinti darnią fizinę, emocinę ir protinę vaiko raidą / Patrick Holford ir Deborah Colson; [iš anglų kalbos vertė Dovilė Vaišvilaitė-Akdere]. – Vilnius: Dvi tylos, 2014 (Vilnius: BALTO print). – 256 p.

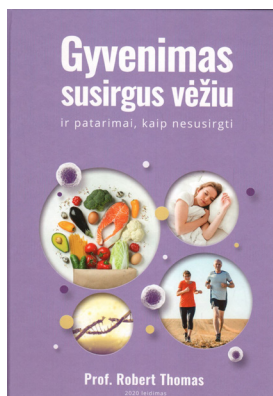


Mano vaikas nieko nevalgo!: kaip mėgautis maistu be rūpesčių / Carlos González. – Vilnius: Briedis, 2017. – 254, [1] p.

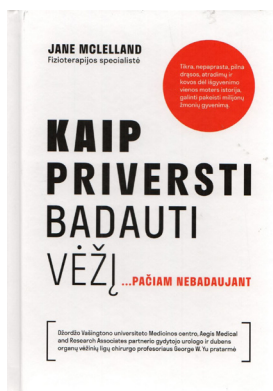


Vaikų dietologija: universiteto vadovėlis / [Liutauras Labanauskas, Rūta Rokaitė, Robertas Bagdzevičius, Nijolė Dalia Bakšienė, Vidmantas Barauskas, Benjaminas Burba, Milda Endzinienė, Edita Jašinskienė, Artūras Kilda, Rosita Kiudeliienė, Rimantas Kėvalas, Egidijus Kėvelaitis, Rūta Kučinskienė, Jolanta Kudzytė, Limas Kupčinskas, Giedra Levinienė, Jūratė Masalskienė, Jonas Milius, Valdonė Misevičienė, Rūta Petereit, Birutė Pundzienė, Rima Šileikienė, Eglė Tamulevičienė, Nerija Vaičienė, Laimutė Vaidelienė, Rasa Verkauskienė. – Kaunas [i.e. Vilnius]: Virginijos dizaino studija, 2009. – 654, [1] p.

Priešvėžinė mityba



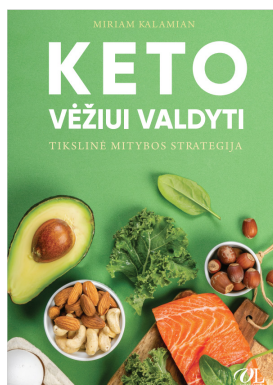
Gyvenimas susirgus vėžiu: ir patarimai, kaip nesusirgti / [Robert Thomas]. – Vilnius: [Litera]: Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija, 2020. – 467, [1] p.



Kaip priversti badauti vėžį... pačiam nebadaujant / Jane McLelland. – Kaunas: Vitae Litera, 2020. – [26], 447, [1] p.



Ką valgyti susirgus vėžiu?: mitybos vadovas ir daugiau nei 100 receptų onkologiniams pacientams / [Evelina Cikanavičiūtė, Justinas Murnikas, Marija Turlinskienė, Eglė Urbutienė]. – Vilnius: Onkohematologinių ligonių bendrija “Kraujas”, [2014]. – 423, [1] p.



Keto vėžiui valdyti: ketogeninė metabolinė terapija kaip tikslinė mitybos strategija / Miriam Kalamian; [vertėja Valdonė Valienė]. – Kaunas: Vitae Litera, [2023] (Kaunas: Vitae Litera). – XXVI, 376, [1] p. Priešvėžiniai maisto produktai ir receptai / Richard Béliveau, Denis Gingras. – [Vilnius]: Famoda, [2013]. – 265, [6] p.



Naujoji priešvėžinė mityba: [kaip sustabdyti vėžio geną] / Johannes F. Coy, Maren Franz; [iš vokiečių kalbos vertė Audronė Rimkutė]. – Vilnius: Presvika, [2010] (Vilnius: Standartų sp.). – 208 p.



Nesuteikite vėžiui šanso: vėžio riziką mažinantys maisto produktai / Michael Hamm, Ulrike Tanzer. – Vilnius: Presvika, [2012]. – 159, [1] p.

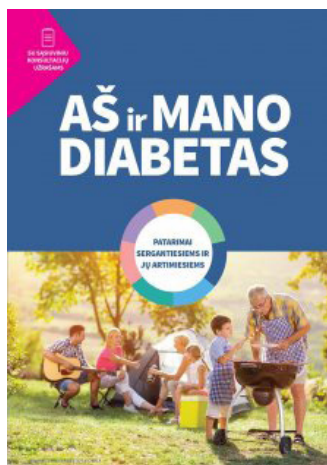


Septynios galimybės: kaip saugotis vėžio pasikartojimo / Juozas Ruolia. – Vilnius: Alma littera, 2019. – 206, [1] p.

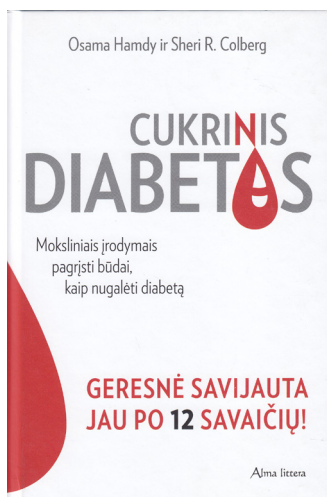


Vėžio kodas: revoliucingas būdas įveikti ligą / Jason Fung. – Vilnius: Briedis, 2021. – 363, [1] p.

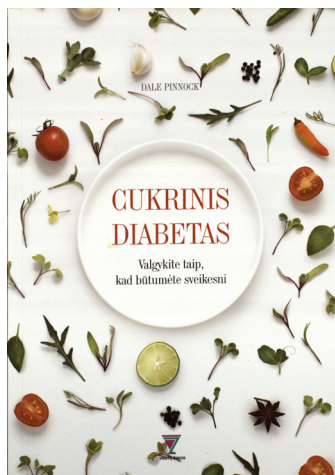
Mityba sergant diabetu



Aš ir mano diabetas: patarimai sergantiesiems ir jų artimiesiems / [Marius Anglickis, Vida Augustienė, Violeta Bičkauskienė, Miglė Francaitė-Daugėlienė, Diana Jonikienė, Eglė Kabašinskaitė, Anastasija Kamarauskaitė, Vytautas Kasiulevičius, Aušra Krivolap, Liudvikas Lazauskas, Antanas Norkus, Rytas Ostrauskas, Jūratė Pečeliūnienė, Gitana Ramonienė, Jūratė Raudytė, Neringa Sadauskaitė]; sudarytoja Jūratė Pečeliūnienė; [recenzavo Lina Zabulienė]. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2021 (Vilnius: Standartų sp.). – 187, [1] p.



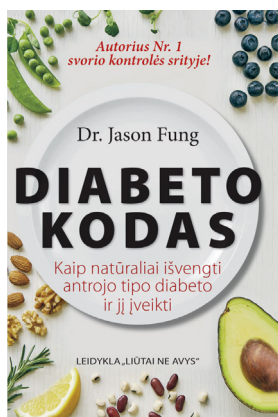
Cukrinis diabetas: [moksliniais įrodymais pagrįsti būdai, kaip nugalėti diabetą] / Osama Hamdy ir Sheri R. Colberg. – Vilnius: Alma littera, 2016. – 391, [1] p.



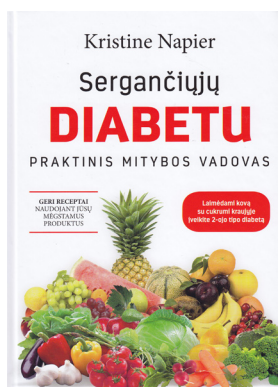
Cukrinis diabetas: valgykite taip, kad būtumėte sveikesni / Dale Pinnock; [redaktoriai: Lina Zabulienė, Edita Saukaitytė-Butvilė]. – Vilnius: Vaistų žinios, 2018. – 111 p.



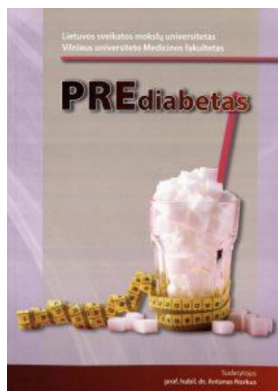
Diabetas – mano draugas: [revoliucinis požiūris ir praktiniai patarimai, kaip gyventi su nepagydoma liga – asmeninė patirtis!]/ Albinas Pilypas. – Kaunas: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2018]. – 206, [2] p.



Diabeto kodas: kaip natūraliai išvengti 2 tipo diabeto ir jį įveikti / Jason Fung; [vertė Diana Urbonė]. – Vilnius [i.e. Klaipėda]: Liūtai ne avys, 2023 (Gargždai: ScandBook). – 383, [1] p.



Sergančiųjų diabetu praktinis mitybos vadovas: laimėdami kovą su cukrumi kraujyje įveikite 2-ojo tipo diabetą / Kristine Napier; [iš anglų kalbos vertė Goda Povilaitytė, Regina Rolencienė]. – Ramučiai, Kauno r.: Ramduva, [2017] (Vilnius: Spauda). – 351, [1] p.



Prediabetas: monografija / Agnė Abraitienė, Silvija Valdonė Alšauskė, Marius Anglickis, Rosita Aniulienė, Povilas Aniulis, Laura Asadauskaitė, Stasys Auškalnis, Jolita Badarienė, Vilma Jūratė Balčiūnienė, Inga Arūnė Bumblytė, Dovilė Buteikienė, Gytis Cholstauskas, Sandrija Čapkauskienė, Jelena Čelutkienė, Jonas Čėponis,

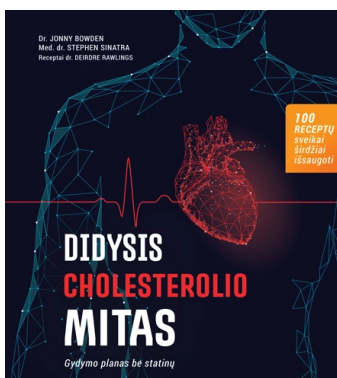
Daiva Čepulienė, Evalda Danytė, Auksė Domeikienė, Vilma Dženkevičiūtė, Miglė Francaitė-Daugėlienė, Dalius Jatužis, Laura Kazlauskienė, Aušra Klimašauskienė, Neda Kušleikaitė-Pere, Aleksandras Laucevičius, Jurgita Mikolaitytė, Rūta

Navardauskaitė, Antanas Norkus, Rytas Ostrauskas, Jūratė Pečeliūnienė, Jurgita Plisienė, Lina Poškienė, Roma Purnaitė, Lina Radzevičienė, Diana Ramašauskaitė, Egidija Rinkūnienė, Dalia Rukanskienė, Inga Skarupskienė, Ingrida Stankutė, Asta Stankuvienė, Vaiva Strupinskienė, Gintarė Šakalytė, Virginijus Šapoka, Toma Šimbelytė, Rita Šulcaitė, Kęstutis Vaičiūnas, Rūta Vaičiūnienė, Leonas Valius, Džilda Veličkienė, Rasa Verkauskienė, Edita Žiginskienė, Birutė Žilaitienė, Irena Žukauskaitė; sudarytojas Antanas Norkus; Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas. – Kaunas: Medicininės informacijos centras, 2021 ([Biruliškės, Kauno r.]: Kopa). – 366 p.

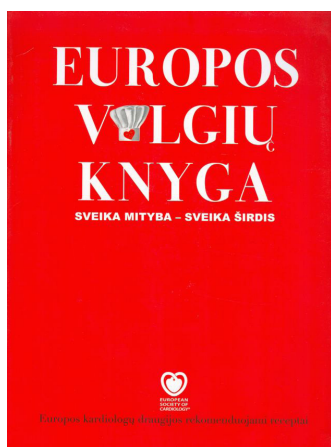


Vaikų, paauglių ir jaunuolių pirmo tipo diabetas: kaip tapti savo diabeto žinovu / Ragnar Hanas. – Uddevella: Ragnar Hanas, 2004. – 277 p.

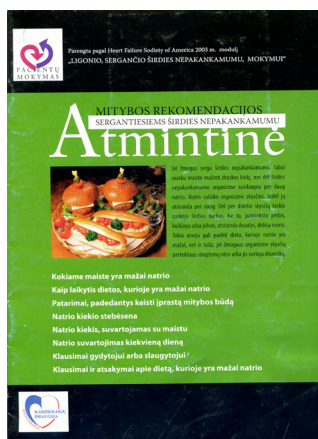
Mityba sergant širdies ir kraujagyslių ligomis



Didysis cholesterolio mitas: kodėl mažindami cholesterolį nesustabdysite širdies ligų?: gydymo planas be statinų: [100 receptų sveikai širdžiai išsaugoti] / Jonny Bowden, Stephen Sinatra, Deirdre Rawlings. – Vilnius: Briedis, 2020. – 357, [1] p.



Europos valgių knyga: sveika mityba – sveika širdis: Europos kardiologų draugijos rekomenduojami receptai. – [Kaunas]: Kardiologijos projektai, [2010]. – 329, [2] p.



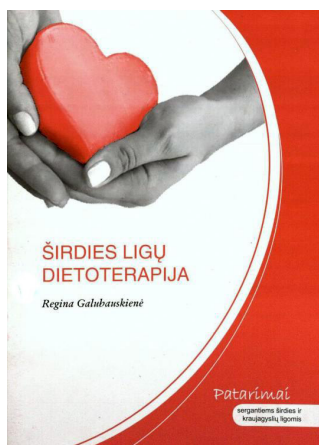
Mitybos rekomendacijos sergantiems širdies nepakankamumu: atmintinė / [parengė: Daiva Kriukelytė, Aušra Kavoliūnienė]. – Kaunas: Kardiologijos praktika, 2003. – 15 p.



Ne tik vaistai gydo padidėjusį kraujospūdį / [V. Montvilienė, E. Gecevičienė, R. Stukas, J. Dobrovolskienė, R. Bartkevičiūtė, I. Drulytė, A. Kežinaitė, A. Jonaitytė. – Vilnius: Kraujospūdis, 2002. – 64 p.

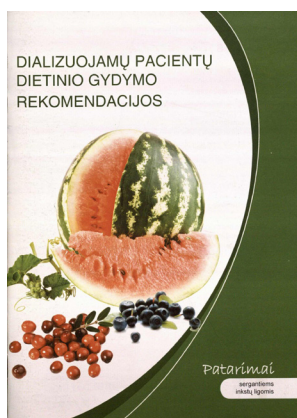


Sergančiųjų hipertenzine liga maitinimasis / Laisvūnė Petkevičienė. – Vilnius: Homo liber, 2013. – 49, [2] p.



Širdies ligų dietoterapija: patarimai sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis / [Regina Galubauskienė]. – Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2012. – 32, [1] p.

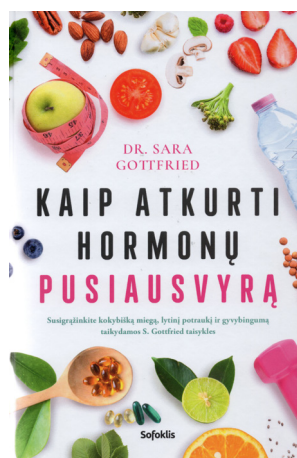
Mityba sergant kitomis ligomis



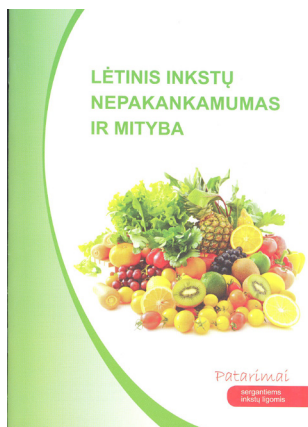
Dializuojamų pacientų dietinio gydymo rekomendacijos: patarimai sergantiems inkstų ligomis / parengė Regina Galubauskienė, Algirdas Tamošaitis, Donatas Tamošaitis. – 3-iasis papild. leid. – Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla, 2014. – 30, [2] p.



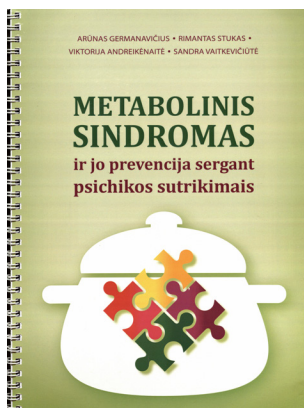
Infekuotųjų ŽIV ir sergančiųjų AIDS maitinimasis / Laisvūnė Petkevičienė. – Vilnius: Homo liber, 2013. – 78, [1] p.



Kaip atkurti hormonų pusiausvyrą: susigrąžinkite kokybišką miegą, lytinį potraukį ir gyvybingumą taikydamos S. Gottfried taisykles / Sara Gottfried. – Vilnius: Sofoklis, 2023. – 509, [3] p.



Lėtinis inkstų nepakankamumas ir mityba: [patarimai sergantiems inkstų ligomis] / [parengė Regina Galubauskienė, Algirdas Tamošaitis, Donatas Tamošaitis]. – [3-ioji papild. laida]. – Vilnius: Litera, 2016. – 32, [1] p.

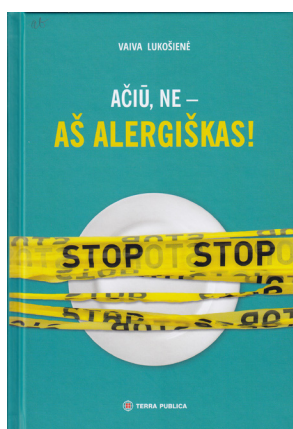


Metabolinis sindromas ir jo prevencija sergant psichikos sutrikimais / Arūnas Germanavičius, Rimantas Stukas, Viktorija Andreikėnaitė, Sandra Vaitkevičiūtė. – Vilnius: Vilniaus miesto psichikos sveikatos centras, 2013. – 98, [2] p.

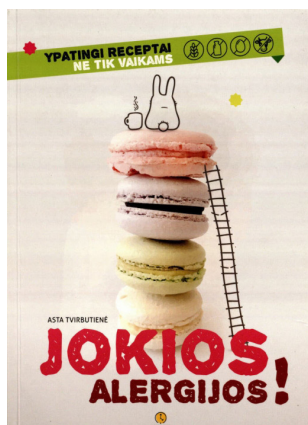


Sveika mityba. Jodo trūkumas / Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. – [Vilnius: Charibdė, 2000]. – 30 p.

Alergija maistui



Ačiū, ne – aš alergiškas! / Vaiva Lukošienė. – Kaunas: Terra Publica, [2020]. – 222, [1] p.

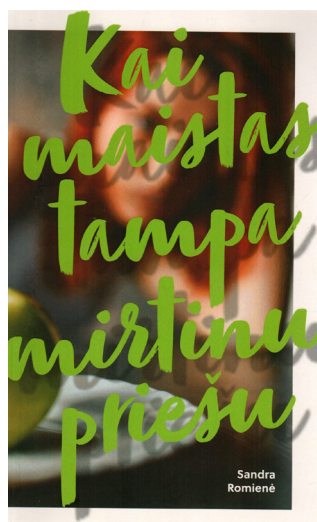


Jokios alergijos!: ypatingi receptai ne tik vaikams / Asta Tvirbutienė. – Kaunas: Laisvos valandos [i.e. Žurnalų leidybos grupė], [2017]. – 199, [1] p.

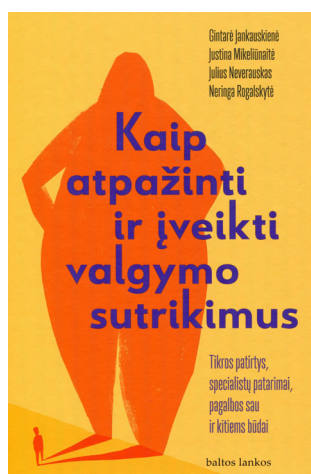
Valgymo sutrikimai



Apie valgymą: [kai tai, kaip valgai, keičia gyvenimą] / Susie Orbach. – Vilnius: Alma littera, 2021. – 143, [1] p.



Kai maistas tampa mirtinu priešu / Sandra Romienė. – Kaunas: Vitae Litera, 2022 (Kaunas: Vitae Litera). – 137, [2] p.

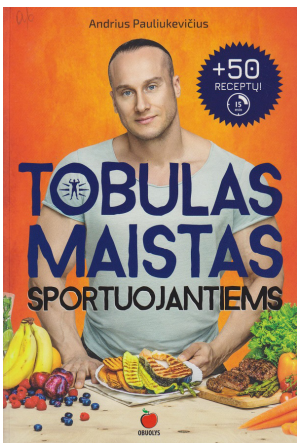


Kaip atpažinti ir įveikti valgymo sutrikimus: tikros patirtys, specialistų patarimai, pagalbos sau ir kitiems būdai / Gintarė Jankauskienė, Justina Mikeliūnaitė, Julius Neverauskas, Neringa Rogalskytė. – Vilnius: „Baltų lankų“ leidyba, [2022]. – 191, [1] p.

Mityba sportuojantiems



Sporto fiziologijos ir mitybos pagrindai: mokomoji knyga biomedicinos studijų programų studentams ir gydytojams rezidentams: metodiniai nurodymai sporto medicinos gydytojams, gydytojams dietologams, visuomenės sveikatos specialistams / Marius Baranauskas, Valerija Jablonskienė, Jonas Algis Abaravičius, Rimantas Stukas; [Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas], Sveikatos mokslų institutas, Visuomenės sveikatos katedra. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2021 (Vilnius: Ciklonas). – 199, [1] p.



Tobulas maistas sportuojantiems / Andrius Pauliukevičius. – Kaunas m.: Obuolys [i.e. MEDIA INCOGNITO], [2018]. – 227, [1] p.

MITYBA IR SVEIKATA
Rekomenduojamos literatūros rodyklė

Sudarė
Daiva Širkaitė

Viršelį maketavo
Daiva Širkaitė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

ISSU formatu paskelbta 2023 metais
Išleido Lietuvos medicinos biblioteka, Kaštonų g. 7, LT-01107
Vilnius

