

UPORABNE POVEZAVE



Kje poiskati pomoč in preverjene informacije

Kontakti za krizne situacije • zdravila in neželeni učinki
• prehranska dopolnila • prehrana • zelišča • strokovne
raziskave

Na spletu je veliko informacij. Manj jasno pa je, katerim virom zaupati in kam se obrniti, ko gre za zdravje, varnost ali nujno težavo. Zato smo na enem mestu zbrali kontakte in vire, ki jih uporabljamo pri pripravi **GreenGate₂** in **GreenScan** ter lahko pomagajo tudi uporabnikom, šolam in mladim.



Kaj najdeš v dokumentu

Hitre kontakte za situacije, ko je treba ukrepati, ter pregled uradnih in strokovnih virov za preverjanje informacij. Pri vsakem viru na kratko pojasnimo, kaj vsebuje in kako ga uporabljamo v GreenScanu in GreenGate.



Co-funded by
the European Union



UVOD

Zakaj je nastal ta pregled



Ko gre za zdravje, ni pomembna le vsebina informacije, temveč tudi njen izvor in aktualnost.



Hitra orientacija namesto neskončnega iskanja

Dokument združuje dvoje: kontakte, ki lahko pomagajo v konkretni situaciji, in vire, v katerih je mogoče preveriti strokovne informacije. Ne gre za lestvico spletnih strani. Vsak vir ima drugačno vlogo in težo.

Kako uporabljati dokument

Nujna situacija: Pokliči ustrezno telefonsko številko. Ne čakaj na e-pošto, odgovor v klepetu ali spletno iskanje.

Zdravilo ali neželena reakcija: Preveri uradne informacije in se obrni na zdravnika ali farmacevta.

Splošno vprašanje: Začni pri uradni ustanovi in šele nato poišči ustrezno strokovno literaturo.

Vsebina dokumenta

01	Ko je potrebna pomoč – Krizne linije, otroci, odrasli, družine in žrtve nasilja.
02	Zdravila, neželeni učinki in zastrupitve – CBZ, JAZMP, 112 ter vloga zdravnika in farmacevta.
03	Prehranska dopolnila v Sloveniji – Nadzor, varnost, uradne informacije in opozorila.
04	Prehranska dopolnila v EU – EFSA, trditve, zakonodaja in opozorila.
05	Prehrana – Osnovna priporočila.
06	Zelišča in medsebojno delovanje – Rastlinske snovi, zdravila in previdnost.
07	Znanstvene podatkovne zbirke – Raziskave, pregledi in dokazi.
08	Dopolnilni viri in opozorila – Poljudni viri, zaključek in kontakt.

01



Ko je potrebna pomoč

Kontakti za neposredno ogroženost, duševno stisko, otroke, odrasle in družine.

NEPOSREDNA ŽIVLJENJSKA OGROŽENOST

Enotna številka za klic v sili

Kdaj uporabiti: Ob neposredni ogroženosti življenja ali zdravja, požaru, nesreči ali kadar potrebuješ nujno medicinsko pomoč. Ne čakaj na odgovor iz aplikacije, klepeta ali e-pošte.

Telefon: 112

OTROCI IN MLADOSTNIKI

TOM telefon

Kdaj uporabiti: Za otroke in mladostnike ob duševni stiski, nasilju, težavah v družini, šoli, odnosih ali kadar potrebujejo zaupen pogovor in nasvet.

Telefon: 116 111

[Odpri uradno spletno stran](#) • e-tom.si

ODRASLI

Zaupni telefon Samaritan

Kdaj uporabiti: Za odrasle v duševni stiski, ob tesnobi, depresiji, izgubi, osamljenosti ali situaciji, ki je ne zmorejo obvladati. Linija je brezplačna in deluje 24 ur na dan.

Telefon: 116 123

[Odpri uradno spletno stran](#) • telefon-samaritan.si

POGREŠANI OTROCI

Evropska številka za pogrešane otroke

Kdaj uporabiti: Za prijavo pogrešanega otroka in pomoč družini ob pogrešanju. Ob neposredni nevarnosti pokliči tudi 112 ali policijo na 113.

Telefon: 116 000

[Odpri uradni vir](#) • gov.si

01

Drugi kontakti za pomoč



Podpora pri nasilju, duševnih težavah in zahtevnih situacijah.

ŽRTVE NASILJA

SOS telefon

Kdaj uporabiti: Za ženske in otroke, ki doživljajo nasilje v družini ali partnerskih odnosih. Brezplačno, zaupno in dosegljivo 24 ur na dan.

Telefon: 080 11 55

[Odpri uradno spletno stran](#) • drustvo-sos.si

OTROCI IN DRUŽINE

Centri za socialno delo

Kdaj uporabiti: Za pomoč otrokom in družinam ob nasilju, ogroženosti ali hudih družinskih težavah. Izberi center glede na kraj bivanja.

[Odpri uradni pregled centrov](#) • gov.si

POLICIJA

Klic v sili policije

Kdaj uporabiti: Ob nasilju, grožnjah, kaznivem dejanju ali kadar je potrebna takojšnja pomoč policije.

Telefon: 113 [Odpri uradni vir](#) • gov.si

PREGLED POMOČI

TOM – Kam po pomoč

Kdaj uporabiti: Pregled svetovalnih centrov, programov duševnega zdravja, varnih hiš in drugih oblik pomoči po Sloveniji.

[Odpri pregled pomoči](#) • e-tom.si

Ko ne veš, koga poklicati

V nevarnosti pokliči 112, za policijo 113. TOM: 116 111, Samarijan: 116 123, SOS telefon: 080 11 55. Pri sumu na zastrupitev pokliči 112.

02

Zdravila, neželeni učinki in zastrupitve



Zakaj navajamo CBZ, JAZMP, strokovnjake in številko 112.

Zakaj prav CBZ in JAZMP?

GreenScan in GreenGate₂ lahko odpreta vprašanja o sestavi zdravil, medsebojnem delovanju ali neželenih učinkih. CBZ je osrednja slovenska zbirka podatkov o zdravilih, JAZMP pa uradna agencija za zdravila in medicinske pripomočke. Vira ne nadomeščata posveta z zdravnikom ali farmacevtom.

SLOVENIJA • URADNI VIR

Centralna baza zdravil (CBZ)

Osrednja nacionalna zbirka z navodili za uporabo, povzetki glavnih značilnosti, učinkovinami, dostopnostjo in drugimi uradnimi dokumenti. Preverjamo sestavo, odobreno uporabo, opozorila in kontraindikacije. [Odpri vir • cbz.si](#)

SLOVENIJA • URADNI VIR

JAZMP – prijava neželenih učinkov

Navodila za prijavo suma na neželeni učinek zdravila. Ob zdravstvenih težavah se hkrati posvetuj z zdravnikom ali farmacevtom. [Odpri vir • jazmp.si](#)

AKUTNE ZASTRUPITVE

Ob sumu na zastrupitev pokliči 112

Ob zastrupitvi, prevelikem odmerku ali zaužitju nevarne snovi ne čakaj na spletni odgovor. Pokliči 112; nujna služba po potrebi sodeluje s Centrom za klinično toksikologijo UKC Ljubljana. [Odpri uradna navodila • nijz.si](#)

OSEBNI POSVET

Zdravnik ali farmacevt

Individualna presoja odmerjanja, kombinacij, interakcij, neželenih učinkov, zamenjave pripravka ali prekinitve zdravljenja. GreenScan in GreenGate₂ zdravljenja ne določata ali spreminjata. [Odpri uradni vir • jazmp.si](#)

03

Prehranska dopolnila: slovenski viri



Nadzor, varnost, uradne razlage in
aktualna opozorila.

Prehransko dopolnilo ni zdravilo

Prehranska dopolnila so po zakonu živila. Ne opravijo enakega postopka odobritve kot zdravila in se ne smejo predstavljati kot sredstvo za zdravljenje bolezni.

SLOVENIJA • NADZOR IN VARNOST

Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije

Nadzira prehranska dopolnila, označevanje, varnost, oglaševanje in neskladne izdelke. Uporabljamo ga za slovenski nadzorni in potrošniški kontekst. [Odpri vir • gov.si](#)

SLOVENIJA • URADNE INFORMACIJE

GOV.SI – prehranska dopolnila

Uradna pojasnila o sestavi, označevanju, oglaševanju, zakonodaji in nadzoru prehranskih dopolnil. Uporabljamo jih za slovenski pravni okvir. [Odpri vir • gov.si](#)

SLOVENIJA • JAVNO ZDRAVJE

NIJZ – prehrana in varna uporaba

Strokovne in razumljive informacije o prehrani, varnosti hrane, prehranskih priporočilih in preprečevanju zdravstvenih tveganj. [Odpri vir • nijz.si](#)

SLOVENIJA • VARNOSTNA OPOZORILA

Zdravstveni inšpektorat – opozorila in odpoklici

Aktualna opozorila, odpoklici in umiki neskladnih izdelkov, vključno s prehranskimi dopolnili. [Odpri vir • gov.si](#)

04

Prehranska dopolnila in trditve v EU



Evropske ocene varnosti, zakonodaja,
dovoljene trditve in hitra opozorila.

EU • STROKOVNA OCENA

EFSA – Food Supplements

Evropska strokovna mnenja o varnosti vitaminov, mineralov, drugih sestavin in tveganjih, povezanih s prehranskimi dopolnili. Uporabljamo ocene tveganja in širši evropski znanstveni kontekst. **Odpri vir • efsa.europa.eu**

EU • REGISTER TRDITEV

EU Register of Nutrition and Health Claims

Dovoljene, nedovoljene in zavrjene prehranske ter zdravstvene trditve skupaj s pogoji njihove uporabe. Tukaj preverjamo, ali je določena trditev o učinku živila ali sestavine v EU odobrena. **Odpri vir • food.ec.europa.eu**

EU • ZAKONODAJA

Evropska komisija – Food Supplements

Pravni okvir EU za prehranska dopolnila, dovoljene vitamine, minerale in njihove vire. Uporabljamo ga za zakonodajni kontekst in orientacijo v usklajenih pravilih EU. **Odpri vir • food.ec.europa.eu**

EU • HITRA OPOZORILA

RASFF

Evropski sistem hitrega obveščanja za živila in krmo, vključno s tveganimi prehranskimi dopolnili. Preverjamo aktualna opozorila, umike izdelkov in čezmejne varnostne dogodke. **Odpri vir • food.ec.europa.eu**

Zdravstvena trditev ni obljuba zdravljenja

Trditev, kot je »prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema«, ima v EU natančno določeno besedilo in pogoje uporabe. To ne pomeni, da izdelek zdravi ali preprečuje določeno bolezen.

05



Zdrava prehrana in prehranska priporočila

Viri za osnovna načela prehrane brez čudežnih diet in univerzalnih obljub.

SLOVENIJA • JAVNO ZDRAVJE

NIJZ – prehranske smernice

Praktična in strokovna priporočila za različne skupine prebivalstva, uravnoteženo prehrano, pitje tekočin ter preprečevanje bolezni. Uporabljamo jih za osnovna priporočila, namenjena javnosti in šolam. **Odpri vir • nizj.si**

SLOVENIJA • NACIONALNI PORTAL

Prehrana.si

Nacionalni portal o hrani in prehrani z informacijami o uravnoveženem prehranjevanju, sestavi živil in priporočilih za različne skupine. Uporabljamo ga za razumljive razlage in slovenski prehranski kontekst.

Odpri vir • prehrana.si

MEDNARODNO

WHO – Healthy Diet

Globalni okvir zdrave prehrane, ki temelji na ustreznosti, ravnovesju, zmernosti in raznolikosti.

Uporabljamo ga za splošna mednarodna načela prehrane in preprečevanje kroničnih bolezni. **Odpri vir • who.int**

SLOVENIJA • STROKOVNI VIR

Inštitut za nutricionistiko

Slovenska raziskovalna organizacija na področju prehrane in javnega zdravja. Njene strokovne in poljudne vsebine uporabljamo kot dopolnilni vir za slovensko prehransko okolje. **Odpri vir • nutris.org**



Kako pristopamo k priporočilom

Prednost dajemo dolgoročno vzdržnim načelom: **raznolikosti, primernim količinam, zadostni količini kakovostnih živil in okoliščinam posameznika.**

Posameznega članka ali trenutnega trenda ne obravnavamo kot univerzalno

navodilo za vse.

06

Zelišča, rastlinske snovi in medsebojno delovanje



Naravni izvor ne pomeni samodejno varne uporabe. Pri otrocih, v nosečnosti, med dojenjem in ob sočasnem jemanju zdravil vedno preveri medsebojno delovanje.

EU • ZDRAVILNE RASTLINE

EMA – Herbal Medicinal Products

Evropske monografije, mnenja in pravila o rastlinskih zdravilnih snoveh in pripravkih. Preverjamo varne pogoje uporabe, tradicionalno in dobro uveljavljeno uporabo ter znana tveganja rastlinskih zdravil. **Odpri vir • ema.europa.eu**

EU • METODOLOGIJA

EMA – Scientific Guidelines

Smernice za kakovost, varnost, klinično ocenjevanje in dokumentacijo rastlinskih zdravil. Uporabljamo jih pri podrobnejšem preverjanju strokovnega okvira za rastlinske snovi. [Odpri vir • ema.europa.eu](https://ema.europa.eu)

SLOVENIJA • ZDRAVILA

JAZMP

Uradne informacije o zdravilih, navodilih za uporabo, varnosti zdravil in prijavljanju neželenih učinkov. Pri zeliščih in dopolnilih ga uporabljamo predvsem pri preverjanju morebitnega medsebojnega delovanja z zdravili, ki jih oseba jemlje. [Odpri vir • jazmp.si](https://jazmp.si)

ZDA • DRŽAVNI VIR

NIH ODS – Dietary Supplement Fact Sheets

Pregledi vitaminov, mineralov, zelišč in drugih dopolnil, vključno z odmerki, medsebojnim delovanjem, tveganji in povezavami do dokazov. Uporabljamo jih kot kakovosten dopolnilni vir, zlasti za medsebojno delovanje in varnost. [Odpri vir • ods.od.nih.gov](https://ods.od.nih.gov)

ZDA • DRŽAVNI VIR

NCCIH – Herbs and Supplements

Informacije o učinkovitosti, varnosti, neželenih učinkih in medsebojnem delovanju zelišč ter komplementarnih pristopov. Evropske vire dopolnjuje z javno dostopnimi strokovnimi pregledi in varnostnimi opozorili. [Odpri vir • nccih.nih.gov](https://nccih.nih.gov)

07

Znanstvene podatkovne zbirke in dokazi

Kje iščemo raziskave in zakaj ena sama objava navadno ni dovolj.



PODATKOVNA ZBIRKA

PubMed

Citati in povzetki biomedicinske literature s področij medicine, biologije, toksikologije, farmacije in drugih strok. Tukaj iščemo izvirne raziskave, sistematične preglede in strokovne članke o določeni snovi ali učinku. [Odpri vir • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

CELOTNA BESEDILA

PubMed Central

Prosto dostopen arhiv celotnih besedil biomedicinskih in naravoslovnih člankov. Uporabljamo ga, ko povzetek ne zadošča in je treba preveriti metodologijo, rezultate ter omejitve celotne raziskave. **Odpri vir** • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

SISTEMATIČNI PREGLEDI

Cochrane Library

Sistematični pregledi in sinteze kliničnih dokazov. Prednost jim dajemo pred posamezno raziskavo, kadar je za vprašanje na voljo kakovosten povzetek več raziskav. **Odpri vir** • cochranelibrary.com

STROKOVNI ČLANKI

ScienceDirect

Znanstveni članki in poglavja knjig s področij prehrane, toksikologije, kemije, farmakologije in okolja. Tukaj iščemo strokovne objave in širši znanstveni kontekst. **Odpri vir** • sciencedirect.com

ISKALNIK

Google Scholar

Široko iskanje po strokovnih besedilih, citatih, predobjavah, zaključnih nalogah in drugem gradivu. Uporabljamo ga kot pomožni iskalnik. Kakovost najdenih besedil vedno preverjamo glede na metodologijo in vrsto objave. **Odpri vir** • scholar.google.com

08

Kako uporabljamo vire

Jasna in razumljiva vsebina je koristna, vendar ne nadomešča primarnih strokovnih virov.



Kaj ima pri presoji največjo težo

- 1. Uradni okvir:** Zakonodaja, strokovna mnenja ustanov in uradne podatkovne zbirke.
- 2. Povzetek dokazov:** Sistematični pregledi, metaanalize in več kakovostnih raziskav.
- 3. Posamezne raziskave:** Metodologija, velikost vzorca, odmerki, izpostavljenost, rezultati in omejitve.

Dopolnilni viri

Poljudno-strokovna besedila uporabljamo predvsem za razlago pojmov in konteksta. Sama po sebi ne zadoščajo, da bi izdelek ali snov označili za varno, tvegano ali učinkovito.

DOPOLNILNI VIR

Prehrana.si

Razumljivo predstavljene vsebine o živilih, hranilih, uravnoteženi prehrani in prehranskih priporočilih. Uporabljamo ga kot slovenski poljudno-strokovni dopolnilni vir, ne kot edino podlago za presojo varnosti ali učinkovitosti. [Odpri vir • prehrana.si](#)

DOPOLNILNI VIR

Inštitut za nutricionistiko

Strokovne in poljudne vsebine o prehrani ter interpretaciji znanstvenih ugotovitev. Dopolnjuje uradne državne vire in mednarodna priporočila. [Odpri vir • nutris.org](#)

DOPOLNILNI VIR

NIJZ – prehrana

Javno dostopne informacije ustanove javnega zdravja brez prodajne usmerjenosti. Uporabljamo jih za razumljive razlage, preventivo in slovenski kontekst. [Odpri vir • nijz.si](#)

DOPOLNILNI VIR

Zdravstveni inšpektorat – novice in opozorila

Aktualna strokovna opozorila, odpoklici in informacije o nadzoru izdelkov, vključno s prehranskimi dopolnili. Vključujemo jih, kadar je treba strokovno podlago povezati s konkretnim varnostnim opozorilom za slovenske potrošnike. [Odpri vir • gov.si](#)

ZAKLJUČEK

Zaključek in kontakt

Dokument in aplikacija sta informativne in izobraževalne narave.



Ne nadomešča strokovne pomoči

Ta pregled ne nadomešča zdravniške, farmacevtske, psihološke, toksikološke ali druge strokovne pomoči. Zdravil ne spreminjaj in jih ne prenehaj jemati brez posveta z zdravnikom ali farmacevtom. Ob neposredni ogroženosti življenja ali zdravja pokliči 112.

Kontakt

Pregled sproti posodabljam: info@greenscan.cz

Spletna stran projekta: green-gate.eu

GreenScan: greenscan.cz

Gradivo je pripravila organizacija GreenScan v sodelovanju s partnerji projekta GreenGate₂.



Projekt GreenGate₂ (reg. št. 2023-2-CZ01-KA220-YOU-000174554) je bil izveden v okviru programa Erasmus+ s finančno podporo Evropske unije.

Sofinancira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja oziroma avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorni niti Evropska unija niti EACEA.