

UŽITEČNÉ ODKAZY



Kde hledat pomoc a ověřené informace

Kontakty pro krizové situace • léky a nežádoucí účinky
• doplňky stravy • výživa • byliny • odborné studie

Na internetu je informací dost. Méně už je jasné, kterým věřit a kam se obrátit, když jde o zdraví, bezpečnost nebo akutní problém. Proto jsme na jednom místě shromáždili kontakty a zdroje, které používáme při tvorbě **GreenGate₂** a **GreenScan** a které mohou pomoci také uživatelům, školám a mladým lidem.



Co v dokumentu najdeš

Rychlé kontakty pro situace, kdy je potřeba jednat, a přehled oficiálních či odborných zdrojů pro ověření informací. U každého zdroje stručně vysvětlujeme, co obsahuje a jak jej v GreenScanu a GreenGate využíváme.



Co-funded by
the European Union



ÚVOD

Proč tento přehled vznikl



Když jde o zdraví, důležitý je nejen obsah informace, ale také její původ a aktuálnost.



Rychlá orientace místo nekonečného hledání

Dokument spojuje dvě věci: kontakty, které mohou pomoci v konkrétní situaci, a zdroje, ve kterých lze ověřit odborné informace. Nejde o žebříček webů. Každý zdroj má jinou roli a jinou váhu.

Jak dokument používat

Akutní situace: Volej příslušnou linku. Nečekej na e-mail, chat ani vyhledávání.

Lék nebo nežádoucí reakce: Ověř oficiální informace a obrať se na lékaře nebo lékárníka.

Obecná otázka: Začni oficiální institucí a teprve potom dohledávej odbornou literaturu.

Obsah dokumentu

01	Když je potřeba pomoc – Krizové linky, děti, dospělí, rodiny a oběti násilí.
02	Léky, nežádoucí účinky a otravy – SÚKL, TIS a role lékaře či lékárníka.
03	Doplňky stravy v ČR – Kontrola, bezpečnost a hlášení reakcí.
04	Doplňky stravy v EU – EFSA, tvrzení, legislativa a rychlá varování.
05	Výživa – Základní doporučení.
06	Byliny a interakce – Rostlinné látky, léčiva a zvýšená opatrnost.
07	Vědecké databáze – Studie, systematické přehledy a práce s důkazy.
08	Doplňkové zdroje a upozornění – Popularizační zdroje, závěr a kontakt.

01



Když je potřeba pomoc

Kontakty pro bezprostřední ohrožení, psychickou krizi, děti, dospělé a rodiny.

AKUTNÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA

Zdravotnická záchranná služba a evropské tísňové číslo

Kdy využít: Při bezprostředním ohrožení života nebo zdraví. Nečekej na odpověď z aplikace, chatu ani e-mailu.

Telefon: **155 nebo 112**

DĚTI A MLADÍ

Linka bezpečí

Kdy využít: Pro děti a studenty do 26 let, když řeší psychické potíže, násilí, rodinu, školu, vztahy nebo jinou náročnou situaci.

Telefon: **116 111**

Otevřít oficiální web • linkabezpeci.cz

DOSPĚLÍ

Linka první psychické pomoci

Kdy využít: Pro dospělé v psychické krizi, při úzkosti, depresi, ztrátě, samotě nebo situaci, kterou se nedaří zvládnout.

Telefon: **116 123**

Otevřít oficiální web • linkapsychickepomoci.cz

RODINA A ŠKOLA

Linka pro rodinu a školu

Kdy využít: Když máš starost o dítě, řešíš šikanu, ohrožení, útěk nebo pohřešování. Je určená rodičům, blízkým, pedagogům i dětem.

Telefon: **116 000**

Otevřít oficiální web • linkaztracenedite.cz

01

Další kontakty pomoci

Podpora při násilí, psychických potížích a náročných situacích.



OBĚTI NÁSILÍ

Linka pomoci obětem

Kdy využít: Pro oběti trestných činů, domácího násilí a jejich blízké. Linka je bezplatná a dostupná nepřetržitě.

Telefon: **116 006**

Otevřít oficiální web • 116006.cz

DĚTI A RODINY

Centrum LOCIKA

Kdy využít: Pomoc dětem a rodinám, které zažívají násilí v rodině nebo řeší jeho následky.

Otevřít oficiální web • centrumlocika.cz

PRVNÍ POMOC V MOBILU

Nepanikař

Kdy využít: Praktické nástroje při úzkosti, panice, depresi, sebepoškozování nebo sebevražedných myšlenkách. V akutním ohrožení vždy volej pomoc.

Otevřít oficiální web • nepanikar.eu

ROZCESTNÍK

Další kontakty pomoci

Kdy využít: Přehled dalších telefonních linek, e-mailů, chatů a míst osobní pomoci.

Otevřít oficiální web • centrumlocika.cz

Když nevíš, kam zavolat

V bezprostředním ohrožení volej 155 nebo 112. U psychické krize může pomoci Linka bezpečí nebo Linka první psychické pomoci. Pokud jde o akutní otravu či předávkování, kontaktuj 155 nebo Toxikologické informační středisko.

02



Léky, nežádoucí účinky a otravy

Proč uvádíme SÚKL, odborníky a Toxikologické informační středisko.

Proč právě SÚKL?

GreenScan a GreenGate₂ mohou otevřít otázky kolem složení léčiv, interakcí nebo nežádoucích účinků. SÚKL je český oficiální zdroj pro registrované léky, příbalové informace a hlášení podezření na nežádoucí účinky. Nenahrazuje individuální konzultaci s lékařem nebo lékárníkem.

ČR • OFICIÁLNÍ

SÚKL – databáze léků

Aktuální informace o registrovaných léčivých přípravcích, příbalové informace, souhrny údajů o přípravku, léčivé látky, dostupnost a další oficiální dokumenty. Ověřujeme zde přesné složení, schválené použití, upozornění, kontraindikace a oficiální dokumentaci léčiv. [Otevřít zdroj • **prehledy.sukl.cz**](#)

ČR • OFICIÁLNÍ

SÚKL – hlášení nežádoucích účinků

Informace a formulář pro hlášení podezření na nežádoucí účinek léčivého přípravku. Odkazujeme sem uživatele, kteří chtějí podezření nahlásit. Zdravotní potíže je současně potřeba konzultovat s lékařem nebo lékárníkem. [Otevřít zdroj • **sukl.gov.cz**](#)

AKUTNÍ OTRAVY

Toxikologické informační středisko

Nepřetržitou telefonickou konzultaci při akutní otravě, předávkování nebo požití léku, chemické látky, rostliny, houby či jiného nebezpečného materiálu. Při podezření na otravu nečekáme na odpověď z internetu. Volá se přímo na akutní linku TIS: 224 91 92 93 nebo 224 91 54 02. [Otevřít zdroj • **tis-cz.cz**](#)

OSOBNÍ KONZULTACE

Lékař nebo lékárník

Individuální posouzení dávkování, kombinací, interakcí, nežádoucích účinků, změny přípravku nebo vysazení léčby. GreenScan ani GreenGate₂ léčbu nenastavují. Při rozhodování o užívání léku rozhoduje odborník a oficiální dokumentace. [Otevřít zdroj • **nzip.cz**](#)

03

Doplňky stravy: české zdroje



Kontrola, bezpečnost, srozumitelná vysvětlení a hlášení nežádoucích reakcí.

Doplňek stravy není lék

Doplňky stravy jsou z právního hlediska potraviny. Neprocházejí stejným schvalovacím procesem jako léčivé přípravky a nesmějí být prezentovány jako léčba onemocnění.

ČR • KONTROLA A BEZPEČNOST

SZPI – doplňky stravy

Pravidla označování, kontrolu bezpečnosti, typické nedostatky, klamavá tvrzení a upozornění na rizikové výrobky. Využíváme ji pro český kontrolní a spotřebitelský kontext. Doplňky stravy zde posuzujeme jako potraviny, ne jako léčiva. [Otevřít zdroj • szpi.gov.cz](#)

ČR • SROZUMITELNĚ

NZIP – doplňky stravy

Základní vysvětlení, co doplňky stravy jsou, jak se liší od léčiv a na co myslet při jejich používání. Používáme jej pro veřejnosti srozumitelný výklad bez marketingových slibů. [Otevřít zdroj • nzip.cz](#)

ČR • HLÁŠENÍ REAKCÍ

SZÚ – Nutrivigilance

Informace a formulář pro hlášení nežádoucích zdravotní reakce po konzumaci doplňku stravy nebo jiné vybrané potraviny. Doplnuje sledování nežádoucích účinků léčiv o reakce související s potravinami a doplňky. [Otevřít zdroj • nutrivigilance.szu.cz](#)

ČR • BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Ministerstvo zdravotnictví ČR

Aktuální informace a varování hlavního hygienika nebo ministerstva k potravinám, výživě a výrobkům, které mohou představovat zdravotní riziko. Sledujeme jej zejména tehdy, když je zveřejněno konkrétní bezpečnostní upozornění nebo doporučení pro veřejnost. [Otevřít zdroj • mzd.gov.cz](#)

04

Doplňky stravy a tvrzení v EU



Evropské hodnocení bezpečnosti, legislativa, povolená tvrzení a rychlá varování.

EU • ODBORNÉ HODNOCENÍ

EFSA – Food Supplements

Evropská odborná stanoviska k bezpečnosti vitaminů, minerálů, dalších složek a rizik souvisejících s doplňky stravy. Využíváme hodnocení rizik a evropský vědecký kontext. [Otevřít zdroj • efsa.europa.eu](#)

EU • REGISTR TVRZENÍ

EU Register of Nutrition and Health Claims

Povolená, nepovolená a zamítnutá výživová a zdravotní tvrzení a podmínky jejich použití. Ověřujeme zde, zda je konkrétní tvrzení o účinku potravy nebo složky v EU autorizované. [Otevřít zdroj • food.ec.europa.eu](#)

EU • LEGISLATIVA

Evropská komise – Food Supplements

Právní rámec EU pro doplňky stravy, povolené vitaminy, minerály a jejich zdroje. Používáme jej pro legislativní kontext a orientaci v harmonizovaných pravidlech EU. [Otevřít zdroj • food.ec.europa.eu](#)

EU • RYCHLÁ VAROVÁNÍ

RASFF

Evropský systém rychlého varování pro potraviny a krmiva včetně rizikových doplňků stravy. Kontrolujeme zde aktuální upozornění, stažení výrobků a přeshraniční bezpečnostní incidenty. [Otevřít zdroj • food.ec.europa.eu](#)

Zdravotní tvrzení není příslib léčby

Tvrzení typu „přispívá k normální funkci imunity“ má v EU přesně stanovené znění a podmínky použití. Neznamená, že výrobek léčí nebo předchází konkrétní nemoci.

05



Zdravá strava a výživová doporučení

Zdroje pro základní principy výživy bez zázračných diet a univerzálních slibů.

ČR • VEŘEJNÉ ZDRAVÍ

NZIP – zásady správné výživy

Praktická doporučení k pestrosti, přiměřenosti, rostlinným potravinám, cukru, soli, tukům a pitnému režimu. Využíváme jej pro základní doporučení určená veřejnosti a školám. [Otevřít zdroj • nzip.cz](#)

ČR • ODBORNÉ

Státní zdravotní ústav – výživa

Odborné a popularizační materiály k veřejnému zdraví, výživě, potravinám a prevenci. Používáme český odborný kontext a materiály vytvořené nebo garantované institucí veřejného zdraví. [Otevřít zdroj • szu.gov.cz](#)

MEZINÁRODNÍ

WHO – Healthy Diet

Globální rámec zdravé stravy založený na přiměřenosti, rovnováze, střídmosti a pestrosti. Využíváme jej pro obecné mezinárodní principy výživy a prevence chronických onemocnění. [Otevřít zdroj • who.int](#)

ČR • ODBORNÁ SPOLEČNOST

Společnost pro výživu

Česká výživová doporučení, odborné materiály a popularizační obsah v domácím kontextu. Zařazujeme ji jako odborný doplňkový zdroj pro české výživové prostředí. [Otevřít zdroj • vyzivaspol.cz](#)



Jak k doporučením přistupujeme

Upřednostňujeme dlouhodobě udržitelné principy: **pestrost, přiměřenost, dostatek kvalitních potravin a kontext konkrétního člověka**. Jednotlivý článek ani aktuální trend nepovažujeme za univerzální návod pro všechny.



Byliny, rostlinné látky a interakce

Přírodní původ neznamená automaticky bezpečné použití. U dětí, těhotenství, kojení a současného užívání léků vždy ověř interakce.

EU • LÉČIVÉ ROSTLINY

EMA – Herbal Medicinal Products

Evropské monografie, stanoviska a pravidla k rostlinným léčivým látkám a přípravkům. Ověřujeme bezpečné podmínky použití, tradiční a dobře zavedené použití i známá rizika rostlinných léčiv. [Otevřít zdroj • ema.europa.eu](#)

EU • METODIKA

EMA – Scientific Guidelines

Metodiky pro kvalitu, bezpečnost, klinické hodnocení a dokumentaci rostlinných léčivých přípravků. Používáme je při podrobnějším ověřování odborného rámce pro rostlinné látky. [Otevřít zdroj • ema.europa.eu](#)

ČR • LÉČIVA

SÚKL

Oficiální informace k léčivým přípravkům, příbalovým informacím a bezpečnosti léčiv. U bylin a doplňků jej využíváme především tehdy, když řešíme možné interakce s užívanými léky. [Otevřít zdroj • sukl.gov.cz](#)

USA • STÁTNÍ

NIH ODS – Dietary Supplement Fact Sheets

Přehledy vitaminů, minerálů, bylin a dalších doplňků včetně dávek, interakcí, rizik a odkazů na důkazy. Využíváme je jako kvalitní doplňkový zdroj, zejména pro interakce a bezpečnost. [Otevřít zdroj • ods.od.nih.gov](#)

USA • STÁTNÍ

NCCIH – Herbs and Supplements

Informace o účinnosti, bezpečnosti, nežádoucích účincích a interakcích bylin a komplementárních přístupů. Doplňuje evropské zdroje o veřejně dostupné odborné přehledy a bezpečnostní upozornění. [Otevřít zdroj • nccih.nih.gov](#)

07



Vědecké databáze a důkazy

Kde hledáme studie a proč jedna publikace sama o sobě obvykle nestačí.

DATABÁZE

PubMed

Citace a abstrakty biomedicínské literatury z medicíny, biologie, toxikologie, farmacie a dalších oborů. Vyhledáváme zde původní studie, systematické přehledy a odborné články k dané látce nebo účinku.

Otevřít zdroj • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

PLNÉ TEXTY

PubMed Central

Volně dostupný archiv plných textů biomedicínských a přírodovědných článků. Používáme jej, když nestačí abstrakt a je nutné ověřit metodiku, výsledky a omezení celé studie.

Otevřít zdroj •

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

SYSTEMATICKÉ PŘEHLEDY

Cochrane Library

Systematické přehledy a syntézy klinických důkazů. Dáváme jim přednost před izolovanou studií, pokud je k otázce dostupný kvalitní souhrn více výzkumů.

Otevřít zdroj • cochranelibrary.com

ODBORNÉ ČLÁNKY

ScienceDirect

Vědecké články a knižní kapitoly z výživy, toxikologie, chemie, farmakologie a environmentálních oborů.

Dohledáváme zde odborné publikace a širší vědecký kontext.

Otevřít zdroj • sciencedirect.com

VYHLEDÁVAČ

Google Scholar

Široké vyhledávání odborných textů, citací, preprintů, kvalifikačních prací a dalších materiálů. Používáme jej jako pomocný rozcestník. Kvalitu nalezených textů vždy ověřujeme podle metodiky a typu publikace.

Otevřít zdroj • scholar.google.com

08



Jak se zdroji pracujeme

Srozumitelný obsah je užitečný, ale nenahrazuje primární odborné zdroje.

Co má při hodnocení nejvyšší váhu

- 1. Oficiální rámec:** Legislativa, odborná stanoviska institucí a oficiální databáze.
- 2. Souhrn důkazů:** Systematické přehledy, metaanalýzy a více kvalitních studií.
- 3. Jednotlivé studie:** Metodika, velikost vzorku, dávka, expozice, výsledky a omezení.

Doplňkové zdroje

Popularizační texty používáme především pro vysvětlení pojmů a souvislostí. Samy o sobě nestačí k označení produktu nebo látky za bezpečné, rizikové či účinné.

DOPLŇKOVÝ ZDROJ

Institut moderní výživy

Srozumitelně zpracovaná témata výživy, mýtů a interpretace odborných poznatků. Používáme jej jako popularizační doplněk, ne jako jediný podklad pro posouzení bezpečnosti nebo účinku. [Otevřít zdroj • institutmodernivivy.cz](https://institutmodernivivy.cz)

DOPLŇKOVÝ ZDROJ

Společnost pro výživu

České odborné a popularizační materiály k výživě. Doplnuje oficiální státní zdroje a mezinárodní doporučení. [Otevřít zdroj • vyzivaspol.cz](https://vyzivaspol.cz)

DOPLŇKOVÝ ZDROJ

NZIP – výživa

Veřejnosti přístupné zdravotnické informace bez prodejního zaměření. Využíváme jej pro srozumitelná vysvětlení a český kontext. [Otevřít zdroj • nzip.cz](https://nzip.cz)

DOPLŇKOVÝ ZDROJ

SZÚ – aktuality a materiály

Odborně-popularizační články a materiály instituce veřejného zdraví. Zařazujeme je tam, kde je potřeba spojit odborný základ se srozumitelným výkladem. [Otevřít zdroj • szu.gov.cz](https://szu.gov.cz)

ZÁVĚR

Závěr a kontakt

Dokument i app má informační a vzdělávací charakter.



Nenahrazuje odbornou pomoc

Tento přehled nenahrazuje lékařskou, lékárenskou, psychologickou, toxikologickou ani jinou odbornou pomoc. Léky neupravuj ani nevysazuj bez konzultace s lékařem nebo lékárníkem. V akutním ohrožení života nebo zdraví volej 155 nebo 112.

Kontakt

Přehled průběžně aktualizujeme: info@greenscan.cz

Web projektu Gre: green-gate.eu

GreenScan: greenscan.cz

Materiál vytvořila organizace GreenScan ve spolupráci s partnery projektu GreenGate₂.



Co-funded by
the European Union

Projekt GreenGate₂ (reg. n. 2023-2-CZ01-KA220-YOU-000174554)

byl realizován v rámci programu Erasmus+ s finanční podporou Evropské unie.

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani agentura EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.