

UŽITOČNÉ ODKAZY



Kde hľadať pomoc a overené informácie

Kontakty pre krízové situácie • lieky a nežiaduce účinky • výživové doplnky • výživa • byliny • odborné štúdie

Na internete je informácií dosť. Menej jasné však je, ktorým zdrojom veriť a kam sa obrátiť, keď ide o zdravie, bezpečnosť alebo akútny problém. Preto sme na jednom mieste zhromaždili kontakty a zdroje, ktoré používame pri tvorbe **GreenGate₂** a **GreenScan** a ktoré môžu pomôcť aj používateľom, školám a mladým ľuďom.



Čo v dokumente nájdeš

Rýchle kontakty pre situácie, keď je potrebné konať, a prehľad oficiálnych či odborných zdrojov na overenie informácií. Pri každom zdroji stručne vysvetľujeme, čo obsahuje a ako ho v GreenScan a GreenGate využívame.



Co-funded by
the European Union



ÚVOD

Prečo tento prehľad vznikol



Keď ide o zdravie, dôležitý je nielen obsah informácie, ale aj jej pôvod a aktuálnosť.



Rýchla orientácia namiesto nekonečného hľadania

Dokument spája dve veci: kontakty, ktoré môžu pomôcť v konkrétnej situácii, a zdroje, v ktorých možno overiť odborné informácie. Nejde o rebríček webových stránok. Každý zdroj má inú úlohu a inú váhu.

Ako dokument používať

Akútna situácia: Zavolaj na príslušnú linku. Nečakaj na e-mail, odpoveď v chate ani vyhľadávanie na internete.

Liek alebo nežiaduca reakcia: Over oficiálne informácie a obráť sa na lekára alebo lekárnika.

Všeobecná otázka: Začni oficiálnou inštitúciou a až potom dohľadávaj príslušnú odbornú literatúru.

Obsah dokumentu

01	Keď je potrebná pomoc – Krízové linky, deti, dospelí, rodiny a obeť násilia.
02	Lieky, nežiaduce účinky a otravy – SÚKL, TIS a úloha lekára či lekárnika.
03	Výživové doplnky v Českej republike – Kontrola, bezpečnosť a hlásenie reakcií.
04	Výživové doplnky v EÚ – EFSA, tvrdenia, legislatíva a rýchle varovania.
05	Výživa – Základné odporúčania.
06	Byliny a interakcie – Rastlinné látky, lieky a zvýšená opatrnosť.
07	Vedecké databázy – Štúdie, systematické prehľady a práca s dôkazmi.
08	Doplnkové zdroje a upozornenia – Popularizačné zdroje, záver a kontakt.

01



Keď je potrebná pomoc

Kontakty pre bezprostredné ohrozenie, psychickú krízu, deti, dospelých a rodiny.

AKÚTNE OHROZENIE ŽIVOTA

Zdravotná záchranná služba a európske tiesňové číslo

Kedy využiť: Pri bezprostrednom ohrození života alebo zdravia. Nečakaj na odpoveď z aplikácie, chatu ani e-mailu.

Telefón: **155 alebo 112**

DETI A MLADÍ ĽUDIA

Linka Detskej istoty

Kedy využiť: Pre deti a študentov do 26 rokov, ktorí riešia psychické ťažkosti, násilie, rodinu, školu, vzťahy alebo inú náročnú situáciu.

Telefón: **116 111**

Otvoriť oficiálny web • <https://ldi.sk/>

DETI, MLADÍ ĽUDIA A DOSPELÍ

Krízová linka pomoci IPčko

Kedy využiť: V psychickej kríze, pri úzkosti, depresii, strate, osamelosti alebo situácii, ktorú sa nedarí zvládnuť.

Telefón: **0800 500 333**

Otvoriť oficiálny web • <https://ipcko.sk/co-robime/krizova-linka-pomoci-ipcko/>

RODINA A ŠKOLA

Krízová Linka pre nezvestné deti

Kedy využiť: Keď máš obavy o dieťa alebo riešiš šikanovanie, ohrozenie, útek či nezvestnosť. Linka je určená rodičom, blízkym, pedagógom aj deťom.

Telefón: **116 000**

Otvoriť oficiálny web • <https://ldi.sk/116-000/>

01

Ďalšie kontakty pomoci



Podpora pri násilí, psychických ťažkostiach a náročných situáciách.

OBETE NÁSILIA

Linka pomoci obetiam

Kedy využiť: Pre obete trestných činov alebo domáceho násilia a ich blízkych. Linka je bezplatná a dostupná nepretržite.

Telefón: 0850 111 321

Otvoriť oficiálny web • [http://pomocobetiam.sk/111 321](http://pomocobetiam.sk/111%20321)

DETI A RODINY

Centrum SLNIEČKO

Kedy využiť: Pomoc deťom a rodinám, ktoré zažívajú násilie v rodine alebo riešia jeho následky.

Otvoriť oficiálny web • <https://centrumslniecko.sk>

PRVÁ POMOC V MOBILE

Nepanikár

Kedy využiť: Praktické nástroje pri úzkosti, panike, depresii, sebapoškodzovaní alebo samovražedných myšlienkach. Pri akútnom ohrození vždy zavolaj pomoc.

Otvoriť oficiálny web • nepanikar.eu

ROZCESTNÍK

Ďalšie kontakty pomoci

Kedy využiť: Prehľad ďalších telefonických liniek, e-mailov a chatov.

Otvoriť oficiálny web • <https://www.minedu.sk/data/att/182/36844.3fbdc4.pdf>

Ked' nevieš, kam zavolať

Pri bezprostrednom ohrození volaj 155 alebo 112. Pri psychickej kríze môže pomôcť Linka IPčka. Pri akútnej otrave či predávkovaní kontaktuj 155 alebo Toxikologické informačné stredisko.

02



Lieky, nežiaduce účinky a otravy

Prečo uvádzame SÚKL, odborníkov a Toxikologické informačné stredisko.

Prečo práve SÚKL?

GreenScan a GreenGate₂ môžu otvoriť otázky týkajúce sa zloženia liekov, interakcií alebo nežiaducich účinkov. SÚKL je český oficiálny zdroj (na Slovensku ŠÚKL) pre registrované lieky, písomné informácie pre používateľa a hlásenie podozrení na nežiaduce účinky. Nenahrádza individuálnu konzultáciu s lekárom alebo lekárnikom.

SR • OFICIÁLNY ZDROJ

ŠÚKL – databáza liekov

Aktuálne informácie o registrovaných liekoch, písomné informácie pre používateľa, súhrny charakteristických vlastností lieku, liečivá, dostupnosť a ďalšie oficiálne dokumenty. Overujeme tu presné zloženie, schválené použitie, upozornenia, kontraindikácie a oficiálnu dokumentáciu liekov. **Otvoriť zdroj** • <https://www.sukl.sk/rozsirene-vyhľadavanie>

SR • OFICIÁLNY ZDROJ

ŠÚKL – hlásenie nežiaducich účinkov

Informácie a formulár na hlásenie podozrenia na nežiaduci účinok lieku. Odkazujeme sem používateľov, ktorí chcú podozrenie nahlásiť. Zdravotné ťažkosti je zároveň potrebné konzultovať s lekárom alebo lekárnikom. **Otvoriť zdroj** • <https://www.sukl.sk/>

AKÚTNE OTRAVY

Národné toxikologické informačné centrum (NTIC)

Nepretržité telefonické poradenstvo pri akútnej otrave, predávkovaní alebo požití lieku, chemickej látky, rastliny, huby či iného nebezpečného materiálu. Pri podozrení na otravu nečakaj na odpoveď z internetu. Zavolaj priamo na akútnu linku NTIC +421 2 5477 4166. **Otvoriť zdroj** • <https://www.ntic.sk/kontakt/>

OSOBNÁ KONZULTÁCIA

Lekár alebo lekárnik

Individuálne posúdenie dávkovania, kombinácií, interakcií, nežiaducich účinkov, zmeny prípravku alebo ukončenia liečby. GreenScan ani GreenGate₂ liečbu nenastavujú ani nemenia. O užívaní lieku rozhoduje odborník na základe oficiálnej dokumentácie. **Otvoriť zdroj** • <https://www.nczisk.sk/Pages/default.aspx>

03



Výživové doplnky: české zdroje (použitelné aj pre slovenský trh)

Kontrola, bezpečnosť, zrozumiteľné vysvetlenia a hlásenie nežiaducich reakcií.

Výživový doplnok nie je liek

Výživové doplnky sú z právneho hľadiska potraviny. Neprechádzajú rovnakým schvaľovacím procesom ako lieky a nesmú byť prezentované ako liečba ochorení.

ČR • KONTROLA A BEZPEČNOSŤ

SZPI – výživové doplnky

Pravidlá označovania, kontrolu bezpečnosti, typické nedostatky, klamlivé tvrdenia a upozornenia na rizikové výrobky. Využívame ju pre český kontrolný a spotrebiteľský kontext. Výživové doplnky sa tu posudzujú ako potraviny, nie ako lieky. [Otvoriť zdroj • szpi.gov.cz](#)

ČR • ZROZUMITELNÉ INFORMÁCIE

NZIP – výživové doplnky

Základné vysvetlenie, čo sú výživové doplnky, ako sa líšia od liekov a na čo myslieť pri ich používaní. Používame ho na zrozumiteľný výklad pre verejnosť bez marketingových sľubov. [Otvoriť zdroj • nzip.cz](#)

ČR • HLÁSENIE REAKCIÍ

SZÚ – Nutrivigilancia

Informácie a formulár na hlásenie nežiaducej zdravotnej reakcie po konzumácii výživového doplnku alebo inej vybranej potraviny. Dopĺňa sledovanie nežiaducich účinkov liekov o reakcie súvisiace s potravinami a doplnkami. [Otvoriť zdroj • nutrivigilance.szu.cz](#)

SR • BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Úrad verejného zdravotníctva SR

Aktuálne informácie a varovania hlavného hygienika alebo ministerstva týkajúce sa potravín, výživy a výrobkov, ktoré môžu predstavovať zdravotné riziko. Sledujeme ich najmä vtedy, keď je zverejnené konkrétne bezpečnostné upozornenie alebo odporúčanie pre verejnosť. [Otvoriť zdroj • https://www.uvzsr.sk/web/uvz/oznamenia-o-potravinach](#)

04

Výživové doplnky a tvrdenia v EÚ



Európske hodnotenie bezpečnosti, legislatíva, povolené tvrdenia a rýchle varovania.

EÚ • ODBORNÉ HODNOTENIE

EFSA – Food Supplements

Európske odborné stanoviská k bezpečnosti vitamínov, minerálov, ďalších zložiek a rizík súvisiacich s výživovými doplnkami. Využívame hodnotenia rizík a širší európsky vedecký kontext. [Otvoriť zdroj • efsa.europa.eu](https://efsa.europa.eu)

EÚ • REGISTER TVRDENÍ

EU Register of Nutrition and Health Claims

Povolené, nepovolené a zamietnuté výživové a zdravotné tvrdenia spolu s podmienkami ich použitia. Overujeme tu, či je konkrétne tvrdenie o účinku potravy alebo zložky v EÚ autorizované. [Otvoriť zdroj • food.ec.europa.eu](https://food.ec.europa.eu)

EÚ • LEGISLATÍVA

Európska komisia – Food Supplements

Právny rámec EÚ pre výživové doplnky, povolené vitamíny, minerály a ich zdroje. Používame ho pre legislatívny kontext a orientáciu v harmonizovaných pravidlách EÚ. [Otvoriť zdroj • food.ec.europa.eu](https://food.ec.europa.eu)

EÚ • RÝCHLE VAROVANIA

RASFF

Európsky systém rýchleho varovania pre potraviny a krmivá vrátane rizikových výživových doplnkov. Kontrolujeme tu aktuálne upozornenia, stiahnutia výrobkov a cezhraničné bezpečnostné incidenty. [Otvoriť zdroj • food.ec.europa.eu](https://food.ec.europa.eu)

Zdravotné tvrdenie nie je prísľub liečby

Tvrdenie typu „prispieva k normálnej funkcii imunitného systému“ má v EÚ presne stanovené znenie a podmienky použitia. Neznamená to, že výrobok lieči alebo predchádza konkrétnemu ochoreniu.

05



Zdravá strava a výživové odporúčania

Zdroje pre základné princípy výživy bez zázračných diét a univerzálnych sľubov.

ČR • VEREJNÉ ZDRAVIE

NZIP – zásady správnej výživy

Praktické odporúčania k pestrosti, primeranosti, rastlinným potravinám, cukru, soli, tukom a pitnému režimu. Využívame ich pre základné odporúčania určené verejnosti a školám. [Otvoriť zdroj • nzip.cz](#)

SR • ODBORNÝ ZDROJ

Úrad verejného zdravotníctva SR

Základné informácie a Zásady zdravej výživy. [Otvoriť zdroj • https://www.uvzs.sk/web/uvz/stravovanie-a-vyziva-zs](#)

MEDZINÁRODNÉ

WHO – Healthy Diet

Globálny rámec zdravej stravy založený na primeranosti, rovnováhe, striedmosti a pestrosti. Využívame ho pre všeobecné medzinárodné princípy výživy a prevenciu chronických ochorení. [Otvoriť zdroj • who.int](#)

ČR • ODBORNÁ SPOLOČNOSŤ

Spoločnosť pre výživu

České výživové odporúčania, odborné materiály a popularizačný obsah v domácom kontexte. Zaraďujeme ju ako odborný doplnkový zdroj pre české výživové prostredie. [Otvoriť zdroj • vyzivaspol.cz](#)



Ako pristupujeme k odporúčaniam

Uprednostňujeme dlhodobu udržateľné princípy: **pestrosť, primeranosť, dostatok kvalitných potravín a kontext konkrétneho človeka**. Jeden článok ani aktuálny trend nepovažujeme za univerzálny návod pre všetkých.

06



Byliny, rastlinné látky a interakcie

Prírodný pôvod automaticky neznamená bezpečné použitie. Pri deťoch, v tehotenstve, počas dojčenia a pri súčasnom užívaní liekov vždy over interakcie.

EÚ • LIEČIVÉ RASTLINY

EMA – Herbal Medicinal Products

Európske monografie, stanoviská a pravidlá k rastlinným liečivým látkam a prípravkom. Overujeme bezpečné podmienky použitia, tradičné a dobre zavedené použitie aj známe riziká rastlinných liekov.

Otvoriť zdroj • ema.europa.eu

EÚ • METODIKA

EMA – Scientific Guidelines

Metodiky pre kvalitu, bezpečnosť, klinické hodnotenie a dokumentáciu rastlinných liekov. Používame ich pri podrobnejšom overovaní odborného rámca pre rastlinné látky. **Otvoriť zdroj • ema.europa.eu**

SR • LIEKY

ŠÚKL

Oficiálne informácie o liekoch, písomných informáciách pre používateľa a bezpečnosti liekov. Pri bylinách a doplnkoch ho využívame najmä vtedy, keď riešime možné interakcie s užívanými liekmi. **Otvoriť zdroj • <https://www.sukl.sk/>**

USA • ŠTÁTNY ZDROJ

NIH ODS – Dietary Supplement Fact Sheets

Prehľady vitamínov, minerálov, bylín a ďalších doplnkov vrátane dávok, interakcií, rizík a odkazov na dôkazy. Využívame ich ako kvalitný doplnkový zdroj, najmä pre interakcie a bezpečnosť. **Otvoriť zdroj • ods.od.nih.gov**

USA • ŠTÁTNY ZDROJ

NCCIH – Herbs and Supplements

Informácie o účinnosti, bezpečnosti, nežiaducich účinkoch a interakciách bylín a komplementárnych prístupov. Dopĺňa európske zdroje o verejne dostupné odborné prehľady a bezpečnostné upozornenia. **Otvoriť zdroj • nccih.nih.gov**

07



Vedecké databázy a dôkazy

Kde hľadáme štúdie a prečo jedna publikácia sama osebe zvyčajne nestačí.

DATABÁZA

PubMed

Citácie a abstrakty biomedicínskej literatúry z medicíny, biológie, toxikológie, farmácie a ďalších odborov. Vyhľadávame tu pôvodné štúdie, systematické prehľady a odborné články ku konkrétnej látke alebo účinku. **Otvoriť zdroj** • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

PLNÉ TEXTY

PubMed Central

Voľne dostupný archív plných textov biomedicínskych a prírodovedných článkov. Používame ho, keď abstrakt nestačí a je potrebné overiť metodiku, výsledky a obmedzenia celej štúdie. **Otvoriť zdroj** • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

SYSTEMATICKÉ PREHLADY

Cochrane Library

Systematické prehľady a syntézy klinických dôkazov. Uprednostňujeme ich pred izolovanou štúdiou, ak je k danej otázke dostupný kvalitný súhrn viacerých výskumov. **Otvoriť zdroj** • cochranelibrary.com

ODBORNÉ ČLÁNKY

ScienceDirect

Vedecké články a knižné kapitoly z výživy, toxikológie, chémie, farmakológie a environmentálnych odborov. Vyhľadávame tu odborné publikácie a širší vedecký kontext. **Otvoriť zdroj** • sciencedirect.com

VYHLÁDÁVAČ

Google Scholar

Široké vyhľadávanie odborných textov, citácií, preprintov, záverečných prác a ďalších materiálov. Používame ho ako pomocný rozcestník. Kvalitu nájdených textov vždy overujeme podľa metodiky a typu publikácie. **Otvoriť zdroj** • scholar.google.com

08

Ako pracujeme so zdrojmi



Zrozumiteľný obsah je užitočný, ale nenahrádza primárne odborné zdroje.

Čo má pri hodnotení najvyššiu váhu

- 1. Oficiálny rámec:** Legislatíva, odborné stanoviská inštitúcií a oficiálne databázy.
- 2. Súhrn dôkazov:** Systematické prehľady, metaanalýzy a viacero kvalitných štúdií.
- 3. Jednotlivé štúdie:** Metodika, veľkosť vzorky, dávka, expozícia, výsledky a obmedzenia.

Doplňkové zdroje

Popularizačné texty používame najmä na vysvetlenie pojmov a súvislostí. Samy osebe nestačia na označenie produktu alebo látky za bezpečné, rizikové či účinné.

DOPLNKOVÝ ZDROJ

Institut moderní výživy

Zrozumiteľne spracované témy výživy, mýtov a interpretácie odborných poznatkov. Používame ho ako popularizačný doplnok, nie ako jediný podklad na posúdenie bezpečnosti alebo účinku. [Otvoriť zdroj • institutmodernivyzyvy.cz](https://institutmodernivyzyvy.cz)

DOPLNKOVÝ ZDROJ

Spoločnosť pre výživu

České odborné a popularizačné materiály k výžive. Dopĺňajú oficiálne štátne zdroje a medzinárodné odporúčania. [Otvoriť zdroj • vyzivapol.cz](https://vyzivapol.cz)

DOPLNKOVÝ ZDROJ

NZIP – výživa

Verejne dostupné zdravotnícke informácie bez predajného zamerania. Využívame ich na zrozumiteľné vysvetlenia a český kontext. [Otvoriť zdroj • nzip.cz](https://nzip.cz)

DOPLNKOVÝ ZDROJ

SZÚ – aktuality a materiály

Odborne-popularizačné články a materiály inštitúcie verejného zdravia. Zaraďujeme ich tam, kde je potrebné spojiť odborný základ so zrozumiteľným výkladom. [Otvoriť zdroj • szu.gov.cz](https://szu.gov.cz)

ZÁVER

Záver a kontakt

Dokument aj aplikácia majú informačný a vzdelávací charakter.



Nenahrádza odbornú pomoc

Tento prehľad nenahrádza lekársku, lekárnickú, psychologickú, toxikologickú ani inú odbornú pomoc. Lieky neupravuj ani nevysádzaj bez konzultácie s lekárom alebo lekárnikom. Pri bezprostrednom ohrození života alebo zdravia volaj 155 alebo 112.

Kontakt

Prehľad priebežne aktualizujeme: info@greenscan.cz

Web projektu: green-gate.eu

GreenScan: greenscan.cz

Materiál vytvorila organizácia GreenScan v spolupráci s partnermi projektu GreenGate₂.



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

bol realizovaný v rámci programu Erasmus+ s finančnou podporou Európskej únie.

Spolufinancované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však iba názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani agentúra EACEA za ne nemôžu niesť zodpovednosť.