

Tlačová konferencia k 5. ročníku Týždňa prevencie
a k Svetovému dňu všeobecných lekárov

Žena ako PILIER ZDRAVIA

19.5.2026 o 9:00 h



Týždeň prevencie

- edukačná platforma zameraná na prevenciu a podporu zdravého životného štýlu

zdravie ženy nie je luxus, ale nevyhnutnosť



Park Inn
by Radisson
Danube, sála
Pressburg,
Bratislava



Štítna žľaza harmónia hormónov a výživa

Jana Kollerová

Endokrinologická ambulancia Bratislava

Žena ako **PILIER** **ZDRAVIA**

 **Týždeň prevencie**

*Zdravie ženy nie je luxus,
ale nevyhnutnosť*



Cca 200 mil pacientov
s ochorením šž

Výskyt
manifestnej
hypotyreózy 1-2%,
hypertyreózy 0,2-1,3%

Výskyt Hashimotovej
tyreoiditídy 7,5%

Nediagnostikovaná
porucha funkcie šž
6,71%

Uzlová struma
výskyt 24,8%

Karcinóm šž - výskyt
23,1 na 100 000 osôb

Endocrine Practice, Volume 29, Issue 11, Nov 2023, p 875-880

Front Public Health. 2022 Oct 13, 10:1020709

Front Endocrinol (Lausanne). 2023 Jan 23,14:1113977



25.máj + 7 dní
Svetový deň a týždeň štítnej žľazy

Téma roku 2026 **Štítna žľaza a výživa**



Sociálne siete, AI - tendencie vyhnúť sa konvenčnej liečbe a príklon ku alternatívnym a diétnym opatreniam v riešení ochorení štítnej žľazy

Niektoré výživové doplnky - bez dokázaného benefitu alebo neboli dobre preskúmané

Edukácia pacientov



Autoimunitná tyreoiditída – Hashimotova choroba

Genetické + environmentálne faktory

Význam dopĺňania mikronutrientov

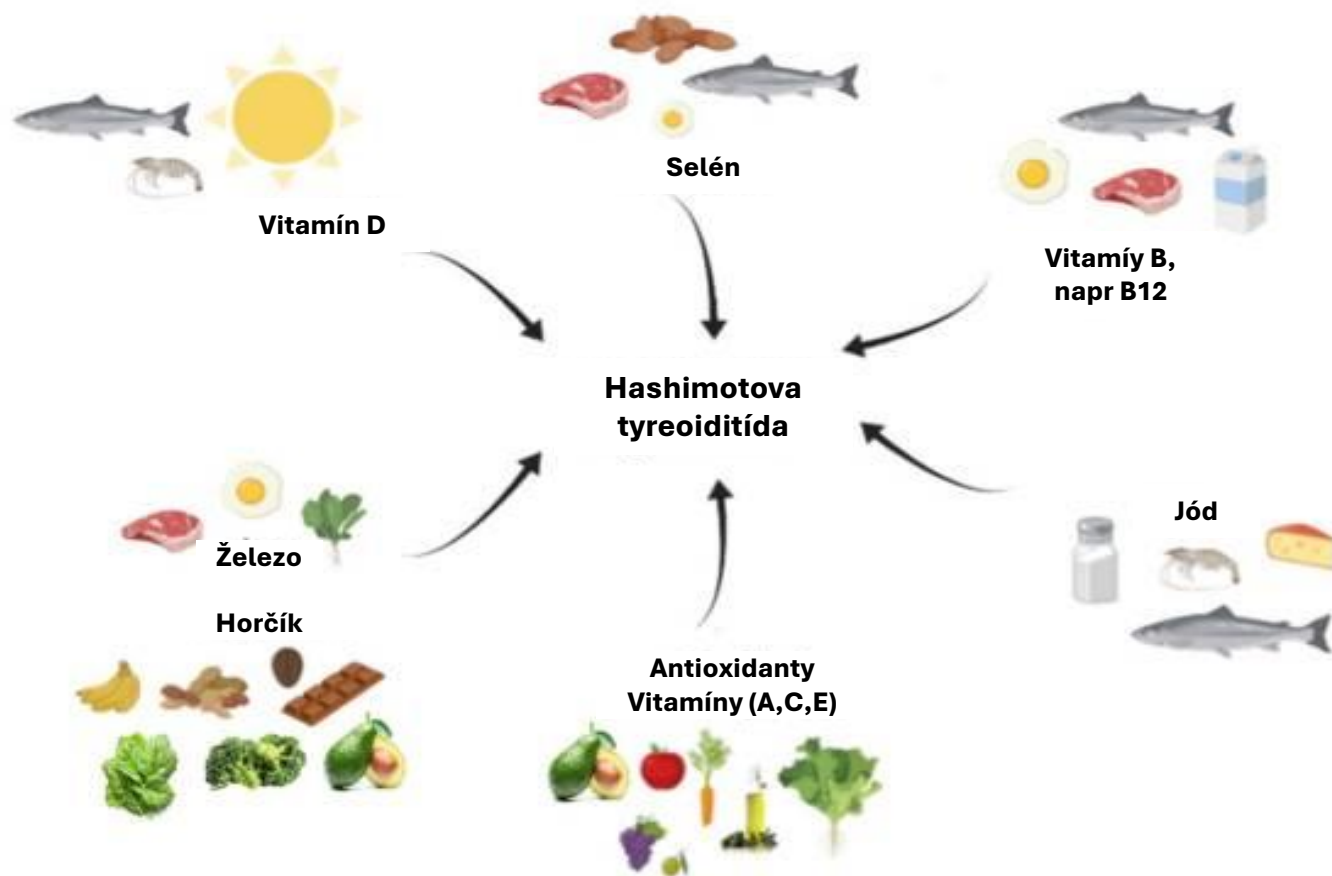
Vplyv diétnych opatrení na priebeh ochorenia

Farmakoterapia

Žena ako **PILIER** **ZDRAVIA**

 **Týždeň prevencie**

*Zdravie ženy nie je luxus,
ale nevyhnutnosť*



Upravené podľa Int J Mol Sci. 2022 Jun 13, 23(12):6580



Preukázaný benefit

- ✓ jód, selén, zinok, železo
- ✓ vitamín D, C, A, E
- ✓ mononenasýtené a polynenasýtené MK
- ✓ polyfenoly
- ✓ sója, srvátkový proteín
- ✓ menej živočíšnych potr
- ✓ stredomorská diéta

Nepreukázaný benefit

- B12
- Ashwagandha
- probiotiká
- bezmliečna /bezlaktózová diéta
- bezlepková diéta (ak pacient nemá laktózovú intoleranciu alebo celiakiu)



- pre **Hashimotovu tyreoiditídu** chýba špecifická diéta ale odporúča sa
 - zdravý životný štýl
 - strava bohatá na vitamíny, minerály (jód, selén, zinok, železo, vit D)
 - stredomorská diéta
 - strava s nižším obsahom živočíšnych potravín
 - výživové doplnky - skôr dopĺňať deficit ako preventívne užívanie
- substitučná liečba levotyroxínom je bezpečnou, účinnou a často i nevyhnutnou voľbou a nie alternatívou
- zodpovednosť lekára edukovať pacientov v záplave informácií