



# nzip.cz

Když jde o zdraví, hledejte na správném místě

Newsletter NZIP | červenec 2025

Vážení čtenáři,

v době, kdy jsme bombardováni informacemi o zdraví ze všech stran, je stále těžší rozpoznat, kterým zdrojům můžeme skutečně důvěřovat. Dezinformace a nepodložené rady se šíří rychleji než ověřené poznatky od odborníků.

Osobní odpovědnost za vlastní zdraví je bezesporu klíčová, ale sama o sobě nestačí. Potřebujeme k ní také kvalitní nástroje a důvěryhodné zdroje informací. Proto jsme přesvědčeni, že NZIP má v této době své oprávněné místo. **Již 5 let prostřednictvím NZIP přinášíme spolehlivé a srozumitelné informace o zdraví** a snažíme se tak budovat most mezi odborníky a širokou veřejností. [Od samého začátku](#) si klademe za cíl být užitečným a přehledným zdrojem garantovaných informací z různých oblastí českého zdravotnictví.

Barbora Černošková, moderátorka, novinářka a jedna z tváří NZIP, se s vámi podělí o svůj pohled na péči o zdraví:

*Milí přátelé,*

*jako laika mě hrozně mate množství nejrůznějších pramenů, ze kterých můžu čerpat informace o zdraví. Nevyznám se v nich a děsí mě anonymní internetové skupiny, kde si lidé radí mezi sebou nejrůznější nesmysly. Proto oceňuji zdroje jako NZIP, kde vím, že za informacemi stojí skuteční odborníci.*

*Před lety jsem zažila jeden z těch aha momentů, které člověku změní pohled na život. Můj lékař mi řekl: „Máte dvě možnosti. Budto vám předepíšu spoustu prášků, nebo budete uvažovat jinak.“*

*Od té chvíle uvažuji nad svým životem jako nad něčím, čemu mám vládnout já. Uvědomila jsem si, že „zdraví je červená linka, která se táhne celým mým životem“. Není to vždycky jednoduché – zvláště když přijdou děti a s nimi obrovská únava. Ale vědomí, že jsem zodpovědná za svoje zdraví, mám od té doby vzadu v hlavě.*

**Barbora Černošková**



Věříme, že společně dokážeme budovat prostředí, kde se lidé zorientují v kvalitních zdravotních informacích a převezmou aktivní odpovědnost za své zdraví.

Redakční tým NZIP

## Zajímavosti a novinky v obsahu NZIP

### Vodní sporty

Opatrnosti u vody není nikdy dost. Utonutí je každoročně příčinou přibližně 10 % dětských úmrtí. Utonutím jsou ohroženy zejména děti ve věku 0–9 let, nejvíce děti předškolního věku. Jak tomu předejít? Podívejte se [praktické tipy](#).

### Sezónní ovoce a zelenina

Víte, že sladké meruňky obsahují oproti jinému ovoci minimum cukru a kalorií? Že brokolice snižuje riziko rakoviny a má antibakteriální účinky? Že obzvláště nízkokalorické a přitom vitamíny nadupané jsou okurky? A věděli jste, že na NZIP máme parádní katalog jednotlivých druhů ovoce a zeleniny s detailním obsahem vitamínů a minerálů? [Najděte si informace o vašich oblíbených druzích!](#)

### Ovoce – chutná a zdravá součást dětského jídelníčku

Vše o ovoci v dětském jídelníčku. Jaký je rozdíl mezi čerstvým a sušeným ovocem, jak ho dětem naservírovat a co z něj připravit. [Inspirujte se u nás!](#) Léto je také časem zmrzlin a nanuků. Zamýšlíte se nad tím, kolik cukru je pro děti ještě zdravé množství? Mrkněte na [tabulku dle věku](#).

### Sada pohybových aktivit pro zlepšení silových schopností



Naučte své děti, že cvičení je zábavnější než sledování obrazovky. Dejte si společně rozcvičku nebo malý kruhový trénink. Za tento návyk vám jednou poděkují.

Zacvičit si

### Nákaza „mozkožravou amébou“: naeglerióza

Mozkomoři nejsou jen obávané bytosti z čarodějného světa, jejich ekvivalent v reálném světě skutečně existuje. Naeglerióza je infekční onemocnění, kterým se lidé mohou nakazit v teplých sladkovodních jezerech, řekách a horkých pramenech. Nedávný případ na Slovensku ukazuje, že nakazit se je možné i v našich podmínkách. Všeobecně platí zásada nenechat si natéci vodu do nosu při koupání, mytí obličeje, sprchování a vodních radovánkách. V termálních pramenech se doporučuje držet hlavu vždy nad hladinou. Podívejte se na [další informace](#).

### Děti, rodiče a prarodiče

Babička a děda jako andělé svých vnoučat. Čas prázdnin je časem, kdy jsou prarodiče potřeba více než jindy v roce. Na výchovu můžou mít ale občas jiný názor než rodiče dětí. [Jak tyto situace řešit?](#)



Hrajme s NZIP

### Tělo v akci: co se děje s tělem, když...?

Při tvorbě této hry se mi vrátily vzpomínky na fascinující odpovědi v časopisu Reader's Digest, které mě jako dítě naprosto fascinovaly. Pevně věřím, že se prohánějí hlavou všem malým dospělým a ani těm velkým nebudou úplně cizí.

„Proč mě po běhání bolí svaly a proč mi kručí v břiše? Co se děje v našich žaludcích po obědě? Proč se v horku potím?“

[Zahrajte si náš zbrusu nový kvíz](#) se svými dětmi nebo sami. Nikdo tady neprohraje; kdo neví, něco se naučí. (ved. red.)

## Interaktivní data

### Kojení v Česku

První týden v srpnu je světovým týdnem kojení. První strava narozených dětí má zásadní vliv na jejich další vývoj, a proto máme k tomuto tématu na našem portálu zajímavou infografiku. V kterém kraji je nejvíce a nejméně kojených dětí? Jakou souvislost s kojením má typ porodnice? Všechna čísla o kojení v ČR na jednom místě, podívejte se!



[Jít na infografiku](#)

### Legionelóza

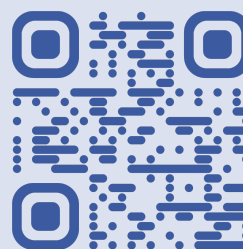
Víte, že (nejen) po návratu z dovolené můžete mít ve vodovodním potrubí nechtěné nájemníky? Bakterie Legionella si libuje ve stojaté vodě mezi 20 a 50 stupni. Účinnou prevencí je tedy odtáčení vody před použitím, případně jednorázové zvýšení teploty vody v potrubí. Tyto a další informace, včetně zajímavé statistiky nárůstu případů legionelózy v ČR v posledních letech, najdete v našem článku.

[Jít na článek](#)

## Zůstaňte s námi ve spojení!



Společně budujeme komunitu, která mění pohled na zdraví v Česku. **Nechcete o to přijít!**



### Vše na jednom místě

Naše sociální sítě, webové stránky i možnosti odběru newsletterů. To vše a mnohem víc najdete přehledně na jednom místě! Vyzkoušejte náš [NZIP Linktree](#)! Stačí kliknout či naskenovat QR kód a máte všechny zdroje ihned po ruce.

### Sociální sítě

Sledujte nás na sociálních sítích a **buďte v obraze!** Aktuálně sdílíme informace o jarním detoxu, alergiích i životě s autismem a diabetem. Najdete u nás inspirativní příběhy, rozhovory s odborníky a praktické tipy, které vám pomohou lépe zvládat každodenní výzvy spojené se zdravím.

## Datový Newsletter NZIS Open

Zajímají vás zdravotnická data a analýzy? A víte, že máme i „datový“ **newsletter NZIS Open**? Vy ho ještě neodebíráte? Své preference v odběru upravte [zde](#).

**nzis.open**



newsletter



Po létě se můžete těšit na další dávku novinek z datového světa a výstupů z Národního zdravotnického informačního systému (NZIS) – více interaktivních vizualizací, datových souhrnů i otevřených datových sad. **To si vážně nechcete nechat ujít!**

**Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech? Předejte mu odkaz či QR kód na náš [Linktree](#)! Všechny zdroje hned po ruce!**

**Vytváříme obsah pro vás, [napište nám](#), co vás zajímá!**

Pokud si od nás nepřejete dostávat žádné e-maily, odběr si odhlásíte [zde](#).