

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVIII KONFERENCIJA



Vilnius, 2026 m. gegužės 8 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė VU MF
mokslo specialistė Urtė ŽAKARYTĖ



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2026

Mokslo komitetas:

dr. Mindaugas Kvietkauskas
doc. dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Lina Malinauskienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylis
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
dr. Laura Lukavičiūtė-Navickienė
asist. dr. Agnė Abraitienė
gyd. rez. Domas Grigoravičius
doc. dr. Indrė Trečiokienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
dokt. Ignas Karnas
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
lekt. gyd. Andrius Apšega
jaun. asist. dr. Andrius Žučenka
jaun. asist. Ieva Kubiliūtė
prof. dr. Pranas Šerpytis

lekt. Artūras Mackevičius
asist. dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
dr. Audra Brazauskaitė
asist. dr. Diana Sukackienė
asist. dr. Žilvinas Chomanskis
prof. dr. Kristina Ryliškienė
asist. dr. Rokas Borusevičius
doc. dr. Saulius Galgauskas
doc. dr. Birutė Brasiūnienė
gyd. rez. Kristina Lialytė
gyd. rez. Viktorija Mickevičiūtė
asist. dr. Dalia Krivaitienė
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis
prof. dr. Eugenijus Lesinskas
doc. dr. Goda Vaitkevičienė
prof. dr. Alvydas Navickas

prof. dr. (HP) Edvardas Danila
prof. dr. Nomeda Rima Valevičienė
asist. dr. Tomas Aukštikalnis
lekt. Mykolas Udrys
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
vyr. lekt. dr. Andrius Bleizgys
gyd. rez. Dominykas Budrys
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
dokt. gyd. rez. Ugnė Mickevičiūtė
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigita Lesinskienė
asist. dr. Jelena Stanislavovienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Austėja Zubauskaitė
Giedrė Zdanavičiūtė
Arshia Tabassum Abdul Rahman
Ieva Jankūnaitė
Gabija Balčiūnaitė
Gabrielė Gudelytė
Marija Šarnauskaitė
Antanas Simonas Garuolis
Gabrielė Jurytė
Kornelija Klinskaitė
Nursat Gazizov
Sofija Šestak
Mindaugas Smetaninas
Deimantė Šerniūtė
Eva Kriaučiūnaitė
Edas Leščinskis
Agata Bruzgul
Erika Vaitkutė
Ugnė Mickutė

Gabija Mūraitė
Augustė Melaikaitė
Artemij Morozov
Raminta Kastecakaitė
Gustė Šuliauskaitė
Karolina Karneckaitė
Eglė Žulpaitė
Sylvia Rogoža
Gabrielė Jonauskaitė
Agnė Vasiulytė
Rūta Uksaitė
Roman Blinov
Marija Sarafinaitė
Eglė Valčiukaitė
Paulė Kergytė
Milda Černytė
Julija Grigaitytė
Dovydas Stankevičius
Greta Ramonaitė

Silvija Černiauskaitė
Danial Heidar
Edgaras Zaboras
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabija Marčiulaitytė
Achila Kasandra Lunkė
Meda Petrylaitė
Ernestas Gulbickis
Radvilė Kadytė
Julija Šnipaitytė
Smiltė Vaišvilaitė
Evelina Dakševičiūtė
Alicija Šavareikaitė
Elinga Inčirauskaitė
Milda Eleonora Griciūtė
Robertas Basijokas
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2026

© Vilniaus universitetas, 2026

JODO IR SELENO SVARBA SVEIKATAI IR MITYBOS ĮTAKOS VERTINIMAS

Autorė. Izabelė JŪRAITYTĖ, VI kursas.

Vadovė. Doc. dr. Lina ZABULIENĖ, VU MF Klinikinės medicinos institutas, Reumatologijos, traumatologijos – ortopedijos ir rekonstrukcinės chirurgijos klinika.

Konsultantė. Maisto technologė ir mitybos specialistė Eiminta GELAŽINKAITĖ–VAŠKĖ, UAB „Green Factory Baltic“.

Tikslas. Apžvelgti jodo ir seleno svarbą sveikatai, rizikos grupes bei įvertinti mitybos veiksnių įtaką šių mikroelementų būklei organizme.

Metodai. Atlikta mokslinės literatūros (2015–2025 m.) analizė PubMed duomenų bazėje. Teorinės įžvalgos papildytos biomedicinino tyrimo duomenimis, kuriame vertintas jodo ir seleno išsiskyrimas šlapime asmenims, vartojusiems biofortifikuotus produktus ir fiksavusiems mitybą dienyuose.

Rezultatai. Jodas ir selenas yra būtini skydliaukės hormonų sintezei ir metabolizmui. Literatūros analizė rodo, kad nepakankamas jų kiekis didina hipotirozės ir autoimuninių ligų riziką. Biomedicinio tyrimo duomenys atskleidė, kad net ir tikslingai didinant mikroelementų suvartojimą (pvz., vartojant biofortifikuotus kiaušinius), šių mikroelementų rodikliams šlapime didelę įtaką daro individuali mityba. Analizuojant tiriamųjų dienyvus, nustatyta, kad jodo kiekio svyravimai stipriai siejosi su jūros gėrybių (šprotų, silkės, lašišos) vartojimu, o seleno rodikliai buvo stabilesni, susiję su mėsos (jautienos, žvėrienos) ir riešutų suvartojimu. Pastebėta, kad perdirbti produktai ir restorano maistas (pvz., sušiai) gali tapti nekontroliuojamu jodo šaltiniu, apsunkinančiu tikslų suvartojimo vertinimą klinikinėje praktikoje ir atliekant tyrimus. Pakankamas jodo suvartojimas ypač aktualu rizikos grupėms (reprodukcinio amžiaus moterims, nėščiosioms, žindančioms moterims, vaikams) ir veganams, kurių mityba dažnai būna ribojanti.

Išvados. Jodo ir seleno reikšmė praktikoje apima ne tik stokos prevenciją, bet ir kruopštų mitybos įpročių vertinimą. Pirminėje priežiūroje svarbu atpažinti rizikos grupes ir suprasti, kad net ir nedideli mitybos nuokrypiai (pvz., vienkartinis žuvies vartojimas) gali reikšmingai keisti laboratorinių tyrimų rezultatus. Rekomenduojama skatinti ne tik papildų vartojimą, bet ir sąmoningą maisto produktų pasirinkimą.

Raktažodžiai: Jodas; selenas; mitybos dienyvas; skydliaukės funkcija; biofortifikacija.