



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Ч НЕБЕЗПЕЧН ДИСБАЛАНС ЙО

Як дефіцит, так і надлишок йоду мають негативний вплив на наше здоров'я, зокрема, роботу щитоподібної залози. Дисбаланс йоду збільшує ризик розвинути гіпо- або гіпертиреозу (недостаток або занадто активна функція залози).

Водночас створити надлишок йоду досить складно, оскільки 90% йоду, що надходить в організм, виводиться з сечею, а 2-5% — через кишківник.

Січень — місяць обізнаності про щитоподібну залозу. Саме час згадати про йод — один із найвідоміших мікроелементів, без якого неможливе її нормальне функціонування.

Лєвова частка йоду в нашому тілі зберігається саме в щитоподібній залозі, яка розташована в передній частині шиї. Вона виробляє групу гормонів, що називаються гормонами щитоподібної залози або тиреоїдними гормонами. Фактично, йод є ключовим у їхньому синтезі.



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЙОД

ДЛЯ ЧОГО НАМ ПОТРІБЕН ЙОД?

Йод є ключовим у виробництві гормонів щитоподібної залози, які допомагають організму виробляти й розподіляти енергію, регулювати температуру тіла. Ці гормони особливо важливі під час вагітності та в дитинстві, оскільки забезпечують нормальний ріст і розвиток дитини.

Скільки йоду потребує організм щодня?

Для дорослих – 150 мкг. Під час вагітності та годування груддю – 350 мкг.

Для дітей:

0-6 років — 90 мкг;
7-10 років — 120 мкг;
11-17 років – 150 мкг.

Найбільшим дефіцитом йоду страждають жінки репродуктивного віку, вагітні та діти. Дефіцит йоду може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

КОМУ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА КІЛЬКІСТЬ ЙОДУ В РАЦІОНІ?

- Веганам, вегетаріанцям і всім, хто не їсть рибу і водорості. Особливо – якщо вони годують дитину грудьми.
- Вагітним та дітям до 3 років.
- Водночас здоровим дорослим, у тому числі під час вагітності та лактації, не рекомендується вживати більш як 600 мкг йоду на день.

Перш ніж приймати дієтичні добавки з йодом, проконсультуйтеся з лікарем.

Дефіцит йоду небезпечний для всіх, але особливо для дітей, вагітних жінок та осіб, які не їдять рибу та морепродукти (вегетаріанці, вегани),

ЯКІ ПРОДУКТИ МІСТЯТЬ ЙОД?

Морепродукти: риба, молюски та морські водорості.

Продукти тваринництва*: яйця, молоко та молочні продукти.

* кількість йоду залежить від його вмісту в раціоні тварини.

Овочі: картопля, редиска, часник, буряк, томати, баклажани, спаржа, зелена цибуля, щавель, шпинат.

Фрукти: банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурма, фейхоа.

Йодом також збагачують кухарську сіль. Морська ж сіль не містить йоду, якщо тільки додатково не збагачується ним.



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Дієтолог МОЗ України, президент Асоціації дієтологів України, консультант з громадського