

JÓD

Jód je prvok nevyhnutný pre tvorbu hormónov štítnej žľazy. Tieto hormóny ovplyvňujú správny rast a vývoj všetkých tkanív a orgánov, funkciu mozgu, nervov, svalov i rozmnožovacích orgánov. Sú dôležité pre optimálny telesný a duševný vývoj. Pre dostatočnú tvorbu hormónov je rozhodujúci dostatočný prísun jódu

Koľko jódu denne potrebujeme (µg)?

Deti 0–5 rokov 90

Deti 6–12 rokov 120

Deti nad 12 rokov a dospelí 150

Tehotné, dojčiace ženy 250 (Svetová zdravotnícka organizácia, 2007)

Nedostatok jódu

U žien sa môžu dostať poruchy menštruačného cyklu, problémy s počatím či neschopnosť donosiť dieťa; u plodu a detí do 3 rokov poruchy vývoje a rastu mozgu. Nedostatok jódu, hormónov štítnej žľazy môže spôsobiť nesústreďenosť, zvýšenú únavnosť, spomalené reflexy, pocit chladu v končatinách, suchosť kože, zápchu, chudokrvnosť, zvýšenie telesnej hmotnosti. K lekárovi však spravidla privádza až zväčšenie štítnej žľazy - struma niekedy spojená s poruchami prehltaní. Nedostatok jódu bol v minulosti sprevádzaný výskytom vrodeného postihnutia – kretenizmom. V súčasnej dobe sa už u nás nevyskytuje. Avšak i miernejším nedostatkom jódu nepriaznivo ovplyvňuje duševný vývoj plodu s následnou poruchou učení. V tehotenstve a v období kojenia potreba jódu značne stúpa. Okrem nárokov matkinho organizmu musí byť pokrytá aj potreba jódu vyvíjajúceho sa plodu, ktorého štítna žľaza začína samostatne pracovať od štvrtého mesiaca vnútromaternicového vývoja. Rovnako je to v období, keď dieťa dojčíte. Pri dostatočnom príjme jódu vo Vašej strave zaistíte dojčením ideálnu dávku aj svojmu dieťaťu. Dojčíte preto svoje dieťa!

Zdroj jódu

- Morské ryby (losos, makrela, tuniak, sardinky, treska a pod.) a morské plody.
- Soľ s jódom
- Mlieko a mliečne výrobky
- Výroby priamo obohatené jódom (napr. sušienky, detská výživa, ovocné koncentráty, sirupy, doplnky stravy)
- Prírodné minerálne vody (Vincentka, Hanácka)
- Pekárke výrobky pokiaľ sa pri výrobe používa soľ obohatená jódom.

Všímajte si údaje na obaloch! Pri nákupoch uprednostňujte potraviny obsahujúce JÓD!

Doplnky stravy, minerálne a multivitamínové prípravky s obsahom jódu používajte uvažene. Pri dostatočnom príjme jódu potravou a zároveň doplnky stravy by mohlo dôjsť k jeho predávkovaniu. O ich užívaní a dávke sa poraďte so svojím lekárom. Pridávať k bežnej strave. Doplnky stravy však nenahradzujú vyváženú a pestrú stravu! O dávkovaní sa poraďte so svojím lekárom. Jód je nevyhnutný pre Vaše zdravie a zdravie Vašich detí!