

SVETOVÝ DEŇ JÓDU - 6. MAREC
Nedostatok aj nadbytok jódu môže
uškodiť rovnako.
Nájdite správnu mieru.



Čo je jód?

Jód je dôležitý stopový prvok, v tele zabezpečuje správnu činnosť štítnej žľazy, a tým aj správnu cirkuláciu, pretože iba tá zaistí stopercentnú činnosť buniek, orgánov a žliaz pre psychické a fyzické zdravie. Práve preto zdravotné dôsledky nedostatku jódu súvisia s nedostatočnou funkciou štítnej žľazy a prejavujú sa ako struma (chorobné zväčšenie štítnej žľazy), hypotyreóza (znížená funkcia štítnej žľazy), poškodenie duševných funkcií, spomalenie duševného a fyzického vývoja a pod.

Čo spôsobuje nedostatok jódu?

Nedostatok jódu spôsobuje poruchy učenia u detí, únavu, poruchy sústredenia, spomalené reflexy, znížovanie IQ, oslabovanie imunitného systému, vznik niektorých rakovinových ochorení a nádorov, zníženie úrovne hemoglobínu v krvi – anémiu, bronchitídu, depresie a vnútorný nepokoj, u žien poruchy menštruačného cyklu, problémy s tehotenstvom až neplodnosť, u mužov poruchy plodnosti či priberanie na váhe.

Ak je ho nadbytok

doc. Mgr. MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca odboru hygieny detí a mládeže ÚVZ SR: „*Tak ako nedostatok, aj nadbytok jódu má svoj nepriaznivý vplyv na zdravie - dlhodobý prívod zvýšených dávok jódu má za následok zväčšenie objemu a dysfunkciu štítnej žľazy. Rýchle zvýšenie prívodu jódu v populácii s jódovým deficitom môže indukovať hypertyreózu (náchylné sú hlavne staršie osoby). Najviac náchylné k nedostatku jódu v diéte sú tehotné a dojčiace ženy, vegetariáni, osoby s alergiou alebo intoleranciou k mlieku, rybám alebo na neslanej diéte.*“

Tehotné ženy a nedostatok jódu

V súčasnosti sa možno stretnúť s miernym deficitom jódu najmä u tehotných a dojčiacich žien. **Hormóny štítnej žľazy** ovplyvňujú vývoj pohybového aparátu a vývoj mozgu ešte v raných fázach vývoja organizmu, preto je príjem jódu veľmi podstatný pre tehotné ženy, nakoľko jeho nedostatok počas tehotenstva môže negatívne ovplyvniť plod. Dojčiace ženy by mali jód prijímať v ešte vyšších dávkach.

Ako doplniť zásoby jódu?

Hlavným prirodzeným zdrojom jódu sú morské ryby, napríklad treska, morská štika, makrela, ale aj tuniak či sardinky. Okrem týchto zdrojov medzi potraviny s vysokým obsahom jódu patria napríklad aj riasy, fenikel, topinambury, kravské mlieko, vajcia a hrozienka.

Monitoring jódu

Na Slovensku sa vykonáva pravidelný a dlhodobý monitoring a kontrola obsahu jódu v kuchynskej soli. Okrem takýchto kontrol sa realizuje aj biomonitring obsahu jódu v ľudskom organizme (tzv. jodúria). Posledné prieskumy jodúrie (obsahu jódu v moči) sa realizovali koncom roka 2017 v okresoch bývalého západoslovenského regiónu. Tieto prieskumy ÚVZ SR preukázali u detí vo vekových skupinách 3 -12 rokov naopak nadbytok jódu. Je dôležité dodržiavať odporúčanú dennú dávku jódu, keďže jeho nadbytok môže byť pre telo taktiež škodlivý. Preto radíme - výživové doplnky, minerálne a multivitamínové prípravky konzumujte taktiež s mierou. Dojčatá by mali prijať cca 110 – 130 mcg denne, deti do 8 rokov 90 mcg, do 13 rokov už 120 mcg, dospelávajúci a dospelí ľudia 150 mcg denne, tehotné ženy až 220 mcg a dojčiace matky 290 mcg jódu denne.

Zdroj: ÚVZ SR