



Інформаційний бюлетень

Йододефіцит в організмі людини його наслідки та профілактика

Йод — це мікроелемент, потрібний організму для створення гормонів щитоподібної залози, яка регулює наш метаболізм.

Йод необхідний людині протягом усього життя. Нестача йоду в організмі призводить до затримки росту у дітей, порушення інтелектуальної активності, розвитку та обміну речовин.

Йододефіцит – порушення, що викликане недостатньою кількістю в організмі людини йоду. Не зважаючи на те, що йод присутній у тілі людини у малих дозах, без нього неможливе нормальне функціонування усього організму. Йод грає дуже важливу роль, беручи участь у синтезі гормонів щитоподібної залози, але при дефіциті йоду, механізм цієї ролі переривається.

Чим небезпечний дефіцит йоду?

Наслідки нестачі йоду в організмі:

- відчуття постійної втоми, слабкість, депресія;
- збільшення щитоподібної залози (зоб);
- затримка росту у дітей;
- затримка інтелектуального розвитку у дітей;
- зниження розумової активності у дорослих;
- порушення обмінних процесів;
- загроза переривання вагітності;
- рак щитоподібної залози;
- погіршення пам'яті, слуху;
- підвищення холестерину;
- сухість шкіри, втрата її еластичності;
- порушення роботи кишківника;
- відчуття холоду;
- різке зниження чи підвищення маси тіла;
- набряки;
- випадіння волосся тощо.

Скільки потрібно йоду, щоби бути здоровим?

Потреба в мікроелементі залежить від віку, особливостей біологічного стану, обміну речовин, періоду життя, статі, фізичної активності, наявності хронічних хвороб й інших факторів. У наш час, добова потреба йоду (рекомендації фахівців ВООЗ, 2019) враховує вік людини і має такий вигляд:

- діти до 12 місяців – 100 мкг,
- від 2 до 12 років – 120 мкг,
- підлітки і дорослі – 150 мкг,
- вагітні жінки і матери, які годують дитину груддю, – 200 мкг,
- люди похилого віку – 100 мкг на добу.

Для жінок така норма становить 150–300 мкг, а для чоловіків — до 300 мкг.

За все життя людина споживає близько 3–5 г йоду — приблизно одну чайну ложку. Створити надлишок йоду в організмі досить складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% — через кишківник.

Йодна недостатність в організмі – одна з найчастіших у світі, потенційно запобіжних причин затримки розумового розвитку у дітей. Тому усім майбутнім мамам треба буди особливо уважними до свого раціону до та в період виношування плоду, приділяти увагу своїй щитоподібній залозі та не ігнорувати важливі обстеження!

Вміст йоду в організмі можна перевірити лабораторно, для цього необхідно звернутися до лікаря-ендокринолога.



Інформаційний бюлетень

Чому з'являється йододефіцит?

До 90% цього мікроелемента людина отримує з їжею і лише незначну кількість – з водою та повітрям. Нині цілком доведено зв'язок між вмістом йоду у ґрунті, воді, продуктах харчування та ступенем зобної ендемії. У населення, що проживає в йододефіцитних районах, найчастішим видимим проявом дефіциту йоду є ендемічний зоб (дифузний, вузлуватий/багатовузлуватий, змішаний), що має різні розміри. Особливо збіднені йодом гірські місцевості, де часто випадають дощі та вода стікає у ріки, вимиваючи йод із ґрунту. Тому рівень йоду в продуктах харчування з йододефіцитної місцевості (молоко, яйця, м'ясо, зернові, овочі) знижений. У природі найбільші запаси йоду розташовані у морській воді, повітрі та ґрунті приморських районів, морських водоростях, молюсках і морській рибі. Решта харчових продуктів містить, як правило, незначну кількість цього мікроелемента.

Причини йододефіциту :

- недостатня кількість надходження мікроелемента з продуктами харчування;
- незначне споживання морепродуктів людьми;
- відсутність йодної профілактики в йододефіцитних регіонах;
- наявність в раціоні харчування

чинників, які перешкоджають засвоєнню та утилізації йоду (прийом надмірної кількості броду, заліза, марганцю, свинцю, кальцію, хлору, кобальту);

- прийом лікарських засобів, які ускладнюють засвоєння та утилізацію йоду (карбонату літію);
- порушення обміну йоду;
- збільшення радіаційного фону;
- забруднення довкілля;
- підвищення чутливості організму до алергенів;

Профілактика йододефіциту

Щоб уникнути йододефіциту, до щоденного раціону слід включити такі продукти:

- морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру);
- білу рибу (минтай, хек, тріску та ін.);
- морську капусту (ламінарію);
- овочі (картоплю, редиску, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, щавель, шпинат);
- фрукти (банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурму, фейхоа);

- яйця;
- молоко;
- яловичину;
- волоські горіхи.

Найпростішою профілактикою дефіциту йоду в організмі є споживання йодованої солі, насиченої цим мікроелементом. Отож для приготування щоденних страв замініть звичайну сіль на йодовану. Для того, щоб збагатити раціон йодом, зараз випускаються спеціально марковані харчові продукти, в які додається від 10 до 30 відсотків добової норми цього мікроелемента.

При явній нестачі йоду в раціоні лікар-ендокринолог може призначити спеціальні вітамінно-мінеральні препарати, що містять йод. Не можна починати їх прийом безконтрольно – тип препарату і його дозування підбирається тільки після лабораторних аналізів.

Не займайтеся самолікуванням і своєчасно звертайтеся до лікаря!

