

## Дефіцит йоду – наслідки для здоров'я та шляхи подолання.

Написав Administrator

Четвер, 23 грудня 2021, 13:32 - Останнє оновлення П'ятниця, 24 грудня 2021, 12:05

---



**Йод** — це мікроелемент, потрібний організму для створення гормонів [щитовидної залози](#), яка регулює наш метаболізм. Йододефіцитні захворювання – розлади у стані здоров'я людини, пов'язані з дефіцитом йоду, які вважаються Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), як найбільш розповсюджені у світі захворювання неінфекційного характеру.

**Експерти ВООЗ вважають безпечною дозу йоду** для дорослої людини в 1 000 мкг (1 мг) на добу. Створити надлишок йоду в організмі досить складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% — через кишечник.

**У деяких країнах, наприклад у Японії, добове споживання йоду** може досягати 20 мг на добу (20 000 мкг). В Австралії безпечним вважають споживання до 2 000 мкг йоду на добу для дорослих і до 1 000 мкг — для дітей. Це країни, які з усіх боків омиваються теплими океанічними та морськими водами, багатими морськими водоростями та продуктами моря.

**Натомість в Україні більшість мешканців щодня споживає лише 40–80 мкг йоду на добу.** Хоча залежно від віку мінімально допустима доза йоду для того щоб не

## **Дефіцит йоду – наслідки для здоров'я та шляхи подолання.**

Написав Administrator

Четвер, 23 грудня 2021, 13:32 - Останнє оновлення П'ятниця, 24 грудня 2021, 12:05

---

**відчувати наслідків йододефіциту для здоров'я складає: для жінок – 150-300 мкг, чоловіків – 300 мкг, дітей від народження до 6 років – 90 мкг, від 6 до 12 років – 120 мкг, підлітків від 12 років – 150 мкг, вагітних жінок – 250 мкг.**

Через недостатній вміст йоду в ґрунтах регіонів України, віддалених від моря, гористих місцевостях тощо, мільйони українців щодня відчувають наслідки дефіциту йоду. У зоні найбільшого ризику — Західна Україна та Чернігівська область, де споживання йоду найменше.

**При нестачі йоду в організмі можуть виникати серйозні наслідки для організму:**

відчуття постійної втоми, слабкість, депресія, збільшення щитовидної залози (зоб), затримка росту у дітей, затримка інтелектуального розвитку у дітей, зниження розумової активності у дорослих, порушення обмінних процесів, загроза переривання вагітності (навіть незначний дефіцит йоду у жінок під час вагітності спричиняє освітні та когнітивні порушення у дітей в майбутньому), неонатальний гіпотиреоз, рак щитовидної залози, погіршення пам'яті, слуху, підвищення холестерину, сухість шкіри, втрата її еластичності, порушення роботи кишечника, відчуття холоду, різке зниження чи підвищення маси тіла, набряки, випадіння волосся тощо.

**Дослідження, проведені за останні роки Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у різних країнах світу, показали, що рівень розумового розвитку (коефіцієнт інтелекту IQ) пов'язаний із йодом. Показники розумового розвитку населення, що проживає в регіонах йодної недостатності, на 15-20% нижчі, ніж у регіонах без дефіциту йоду.**

**Єдиним шляхом подолання дефіциту йоду серед населення України залишається необхідність збільшення споживання продуктів, багатих на йод.**

**З цією метою до щоденного раціону людини необхідно включити такі продукти:** морську капусту (ламінарію), морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру), білу рибу (минтай, хек, тріску), **овочі (картоплю, редис, часник, буряк, помідори, баклажани, спаржу, зелену цибулю, шпинат)**

## **Дефіцит йоду – наслідки для здоров'я та шляхи подолання.**

Написав Administrator

Четвер, 23 грудня 2021, 13:32 - Останнє оновлення П'ятниця, 24 грудня 2021, 12:05

---

,  
фрукти (банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурму, фейхоа), волоські горіхи  
,  
яйця  
, **молоко, яловичину.**

**Хоча найпростішим та найбільш дієвим способом профілактики дефіциту йоду в організмі є споживання йодованої солі, насиченої цим мікроелементом.**

**Тому для приготування щоденних страв необхідно замінити звичайну сіль на йодовану.** Разом з тим, Україна є однією з небагатьох країн, які не мають закону про обов'язкове йодування солі. Як свідчить досвід більше 140 країн світу, де така норма прописана в законодавстві, універсальне йодування харчової солі (USI) є найефективнішим і найдешевшим способом подолання йододефіциту. За даними Глобальної йодної мережі (IGN) – 129 із 197 країн світу вже ухвалили законодавчі зміни для йодування принаймні харчової солі або солі для харчової промисловості.

**Але, рекомендувати вживати йод всім і кожному не можна.** При гіперфункції щитовидної залози надлишковий вміст йоду може навіть зашкодити. У будь-якому випадку, при появі сумнівів щодо можливого захворювання, пов'язаного з щитовидною залозою, варто проконсультуватись з лікарем-ендокринологом.

***Будьте здорові і пам'ятайте, що подолання проблеми дефіциту йоду залежить насамперед від харчових звичок кожної людини.***

***Підготовлено за матеріалами  Центру Громадського здоров'я***