

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**

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 кишківника, 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: мо рську капусту (ламінарію), морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру), білу рибу (минтай, хек, тріску)
, овочі (картоплю,
редис, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, щавель, шпинат)

,
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