

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием.



65%



95%

Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.



у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



у детей

и подростков:
нарушение умственного и физического развития



у новорожденных:

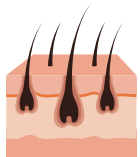
множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

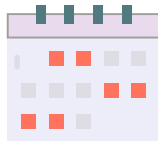
Симптомы недостатка йода



Изменение цвета кожи и состояния волос



Резкий набор веса и отеки



Железодефицитная анемия



Снижение умственной деятельности



Снижение АД и повышение ЧСС



Ослабление иммунитета



Синдром хронической усталости

Профилактика дефицита йода

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

Группы людей

Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)

Потребность в йоде в мкг/сут

90

Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)

120

Взрослые (старше 12 лет)

150

Беременные и в период грудного вскармливания

250

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг



1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода

Йодированная соль – это универсальный способ устранения йодной недостаточности

Также йод содержится в продуктах питания:

Морская капуста

В 100 г. морской капусты содержится от 50 до 700 мкг йода. Ламинария также содержит витамины B1, B2, B12, PP, C, каротин, минеральные вещества (железо, бром, фосфор).

Икра лососевых и осетровых рыб

В 100 г. икры содержится около 170 мкг йода, продукт также богат витаминами A, E, и B.

Морская рыба и морепродукты

Больше всего йода содержится в печени трески (370 мкг на 100 г), в самой треске 130 мкг, в морском окуне 145 мкг. Рыба, крабы, кальмары также богаты фосфором, калием, кальцием, железом, магнием, медью, цинком, фтором, бромом, кобальтом, серой, витаминами B1; B2, B3, B9.

Повседневные продукты

Йод содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, клубнике и овощах, таких как: картофель, капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, перец, фасоль и чеснок.