

# ПРОФИЛАКТИКА ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ



**ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА ВОЗНИКАЕТ РЯД СЕРЬЕЗНЫХ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЛЕГКО ПРЕДОТВРАТИТЬ. ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО КОЛИЧЕСТВА ЙОДА С ПИЩЕЙ, КОТОРАЯ ПРИГОТОВЛЕНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ. ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ.**

**1** Для нормальной деятельности организма человека необходимо ежедневное потребление небольшого количества йода с пищей.

Йод относится к микроэлементам, которые поступают в организм с пищей. Йод в необходимых количествах нужен каждому человеку ежедневно на протяжении всей жизни от момента зачатия.

Необходимое суточное количество йода зависит от возраста:

- 90-120 мкг/день – детям до двенадцати лет;
- 150 мкг/день – для взрослых;
- 250 мкг/день – для беременных и кормящих женщин.

Обычно в продуктах питания содержание йода незначительно. В пище, которую мы потребляем в течение дня, в среднем содержится около 50% необходимого организму йода. Больше всего йода в морской капусте, морской рыбе и других морепродуктах, которые, к сожалению, не употребляются населением ежедневно. В мясе, речной рыбе, молочных продуктах, хлебе, овощах и фруктах содержится совсем мало йода.

Соль является продуктом, который употребляется ежедневно и приблизительно в одинаковом количестве (5-6 грамм в день). Обогащение соли йодом является наиболее универсальным, дешевым и доступным методом, способным гарантировать каждому человеку ежедневное достаточное поступление йода с пищей. Вкусовые качества соли предупреждают риск передозировки йода.

**3** Дефицит йода у женщин во время беременности и у ребенка в первые годы его жизни приводит к необратимым нарушениям развития головного мозга и к отставанию в психическом и физическом развитии.

Первая половина беременности является наиболее критичным периодом для формирования связей между клетками головного мозга. Нарушения, возникшие в этот период, при недостатке йода в питании необратимо снижают интеллектуальное и физическое развитие ребенка.

Ранняя профилактика йодной недостаточности у будущего ребенка должна начинаться еще до беременности. У беременных женщин, которые получают достаточное количество йода, значительно выше вероятность рождения здорового ребенка и предупреждения выкидышей.

С рождением ребенка потребность в йоде у кормящей женщины остается высокой, так как в период грудного вскармливания единственным источником йода для ребенка является молоко матери. Полноценное физическое и психическое развитие младенца в первые шесть месяцев жизни напрямую зависит от адекватного потребления йода матерью.

Стратегия массовой профилактики, основанная на широком потреблении йодированной соли всем населением, позволяет гарантировать каждой женщине детородного возраста ежедневное удовлетворение физиологической потребности в йоде.

Установлено, что даже в условиях незначительного дефицита йода в питании у школьников снижается умственная деятельность. При йодном дефиците у детей нарушается познавательная функция, тонкая моторика, способность к концентрации внимания, память и общая школьная успеваемость.

Нормализация потребления йода с питанием у детей оказывает положительный эффект на интеллект.

**2** При недостаточном потреблении йода возникает ряд серьезных нарушений здоровья и развития, которые можно легко предупредить.

Йод является микроэлементом, необходимым для синтеза гормонов щитовидной железы, ответственных за правильное развитие мозга и нормальное функционирование организма человека. Нарушения, связанные с недостаточным потреблением йода, начинают негативно влиять на младенца еще до его рождения и могут нарушить его дальнейшее развитие. Дефицит йода является наиболее распространенной причиной умственной отсталости во всем мире.

Йододефицитные заболевания – это широкий спектр заболеваний, которые вызваны недостаточным поступлением йода в организм.

Зоб является одним из наиболее распространенных проявлений йодной недостаточности. Лечение зоба является дорогим и длительным. Зоб среди детей можно предупредить, если все семьи будут использовать в питании йодированную соль.

Йодный дефицит – это не только проблема отдельного человека. У населения, проживающего на территории с йодным дефицитом, при отсутствии должной профилактики снижается уровень интеллекта в среднем на 10-15%. В таких регионах детям труднее учиться в школе, осваивать новые знания и навыки, а взрослым труднее получить хорошую профессию и приличный заработок.

Кретинизм является наиболее серьезной формой умственной отсталости, возникающей в результате сильного йодного дефицита. Он является причиной стабильного отставания в развитии мозга и всего организма человека.

**4** Ежедневное использование йодированной соли в питании гарантирует каждому получение необходимого количества йода для профилактики возникновения йододефицитных заболеваний.

Йодированная соль – это обязательный продукт здорового питания. Использование йодированной соли для приготовления пищи предупредит нарушения, связанные с йодным дефицитом, у всех членов семьи.

В настоящее время для йодирования соли используется только стабильный йодат калия в отличие от йодида калия, который использовался в пищевой промышленности Республики Беларусь до 2001 года.

Современное йодирование соли не изменяет ее вкус и цвет, поэтому йодированную соль можно использовать для приготовления пищи, домашнего консервирования и в пищевой промышленности.

Йодированная соль является недорогим продуктом питания, доступным и полезным для каждого человека.

Чтобы убедиться в том, что соль йодированная, прочитайте надпись на упаковке. Информация о йодировании соли и сроках реализации указаны на упаковке.

## ФАКТЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ ИЗДАНИЯ «ФАКТЫ ДЛЯ ЖИЗНИ» ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ НА САЙТЕ WWW.UNICEF.BY

unicef   
Детский Фонд ООН

# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

по профилактике йододефицитных заболеваний

## «СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек

### Дефицит йода

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



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

Чем меньше йода в организме, тем чаще развиваются





# ГДЕ ЖИВЁТ ЙОД?

Содержание микроэлемента в 100 г продукта



## Морская рыба

Печень трески - 350  
 Пикша - 240  
 Лосось, камбала - 200  
 Морской окунь - 145  
 Треска - 130  
 Сельдь - 90  
 Горбуша, кета - 50



## Овощи, зелень

Шпинат - 20  
 Свёкла - 7  
 Картофель - 7  
 Морковь - 5  
 Щавель - 3



## Фрукты

Яблоки с семечками - 70  
 Фейхоа - 70  
 Хурма - 30



## Прочее

Рыбий жир - 700  
 Морская капуста - 150-200  
 Куриный желток - 12-25



## Мясо

Свинина - 17  
 Говядина - 12



## Морепродукты

Креветки - 190  
 Устрицы - 60



## Молочные продукты

Молоко - 15-20  
 Сыры - 11  
 Сливочное масло - 10

