

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH

Název	Obsah jódu (µg/100 g)	Úhrada DDD (150 µg) v %	Název	Obsah jódu (µg/100 g)	Úhrada DDD (150 µg) v %
Vincentka	659	439	Sýr (čerstvý, tavený, Eidam)*	20–45	13–30
Hanácká kyselka	21	14	Mléko*	23–28	15–19
Mořské řasy (Kombu, Wakame)	300/0,5 g	200	Jogurt (nízkotučný, smetanový)*	13–20	9–13
Ryby mořské (zavináč, konzervy, filé, uzené)*	10–100	6–67	Vejce*	22–30	15–20
Losos	200	133	Vejce – žloutek	100	67
Makrela uzená	145	97	Šunka*	28–32	19–21
Sleď	92	61	Pečivo (celozrnné, pšeničné)*	19–30	13–20
Pstruh	4	3	Chléb (pšeničnožitný, žitný)*	17–26	11–17

DDD – doporučená denní dávka – pro dospívající a dospělé

*Zdroj: Státní zdravotní ústav, Centrum zdraví, výživy a potravin, Brno – Monitoring dietární expozice, období 2012–2014

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH OBOHACENÝCH JÓDEM

Název	Obsah jódu (µg/100 ml)	Úhrada DDD (150 µg) v %	Název	Obsah jódu (µg/100 g)	Úhrada * DDD (90 µg) v %
Vitajus	37	25	Corn Flakes (Bonavita)	51	57*
SALTO nápoj	45	30	Ovocné přesnídávky	37	41*
Redmax sirup	30	20	HiPP Bio dětské těstoviny	8	9*
ILLA nápoje	26	17	Nutrilon 1,2,3	89–162	99–180*
Ovocné koncentráty Addfood spol s r.o.	25–45	17–30	Sunar Complex 1	80	89*
Rejovít sirup	54,7/10 ml	37	Sunarka sušenky	70	78*

DDD – pro dospívající a dospělé = 150 µg Obsah jódu deklarovaný výrobcem * DDD – pro děti do 5 let = 90 µg

PŘÍPRAVKY PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY S OBSAHEM JÓDU

Název	Obsah jódu (µg/tbl)	Úhrada DDD (250 µg) v %	Název	Obsah jódu (µg/tbl)	Úhrada DDD (250 µg) v %
Calibrium Babyplan	150	60	GS Mamavit	200	80
Calibrium Mami	75	30	GS Mamavit Prefolin + DHA	200	80
Centrum Materna	200	80	Chytré miminko DHA	200	80
Elasti-Q Vitamins & Minerals	100	40	Chytré miminko 800	200	80
Femibion 1 (800)	150	60	Chytré miminko Superfolin 1	200	80
Femibion 2 (400)	150	60	Chytré miminko Superfolin 2	200	80
Gravimilk	100/100 g	40	Jodid 100	100	40
Gravilakt	150	60	Kelp Jód Walmark	150	60
Gravital	150	60	Pregnum	150	60

DDD – doporučená denní dávka – pro těhotné a kojící ženy

Obsah jódu deklarovaný výrobcem

Informace nejen pro maminky...



Jak zajistit dostatek jódu

... pro sebe
... pro miminko
... pro celou rodinu



Co je JÓD

JÓD je prvek nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Tyto hormony ovlivňují správný růst a vývoj všech tkání a orgánů, funkci mozku, nervů, svalů i rozmnožovacích orgánů. Jsou důležité pro optimální tělesný a duševní vývoj. Pro dostatečnou tvorbu hormonů je rozhodující dostatečný přísun jódu **potravou**.



Štítná žláza, kde se nachází a jaká je její funkce

Štítná žláza je umístěna na přední spodní části krku před dýchacími trubicemi. Jejím úkolem je aktivní vychytávání jódu z krve k tvorbě hormonů thyroxinu a trijodthyroninu, které jsou dle potřeby uvolňovány do krevního oběhu. Tyto hormony se v každé buňce organismu podílejí na přeměně základních živin na dostatečné množství energie pro její růst, existenci a funkci. Pro správnou funkci štítné žlázy je potřeba tělu dodat jód, který přechází z potravy do krve.



Kolik jódu denně potřebujeme (µg)

Děti 0–5 let	90
Děti 6–12 let	120
Děti nad 12 let a dospělí	150
Těhotné, kojící ženy	250

(Světová zdravotnická organizace, 2007)

Jaké jsou zdravotní následky nedostatku jódu

U žen se mohou dostavit poruchy menstruačního cyklu, problémy s početím či neschopnost donosit dítě; u plodu a dětí do 3 let pak poruchy vývoje a růstu mozku.

Nedostatek jódu, potažmo hormonů štítné žlázy, může působit nesoustředěnost, zvýšenou únavnost, zpomalení reflexů, pocit chladu v končetinách, suchost kůže, zácpu, chudokrevnost, zvýšení tělesné hmotnosti. Dochází ke zvětšení štítné žlázy, někdy spojené s poruchami polykání (struma).

Nedostatek jódu byl v minulosti provázen výskytem vrozeného postižení – kretenismem. V současné době se již u nás nevyskytuje. Avšak i mírnější nedostatek jódu nepříznivě ovlivňuje zejména duševní vývoj plodu s následnou poruchou učení a chápání.

V těhotenství a v období kojení potřeba jódu značně stoupá. Vedle nároků matčina organismus musí být pokryta také potřeba jódu vyvíjejícího se plodu, jehož štítná žláza začíná samostatně pracovat od čtvrtého měsíce nitroděložního vývoje. Stejně je tomu v období, kdy dítě kojíte. Při dostatečném příjmu jódu ve Vaší stravě zajistíte kojením ideální dávku i svému dítěti. Kojte proto své dítě!

Nedostatkem jódu je nejvíce ohrožen lidský plod, děti do tří let věku, dospívající mládež, těhotné a kojící ženy.

Jak zajistit dostatečný příjem jódu

Bohatým zdrojem jódu jsou **mořské ryby** (losos, makrela, tuňák, sardinky, treska apod.) a mořské plody. Tyto potraviny zařazujte do svého jídelníčku alespoň 2x týdně v nejrůznějších úpravách. Poskytují kromě jódu také další důležité živiny. Mořské řasy však používejte s opatrností, mohlo by dojít k předávkování.



Při přípravě pokrmů používejte **sól s jódem**, tedy sůl, do které je jód přidáván (27 ± 7 mg jódu/1 kg soli). Každou sůl, i jodovanou, však používejte pouze v nezbytném množství, aby nedocházelo k zatěžování organismu sodíkem. Na trhu je také sůl s jódem se sníženým obsahem sodíku. Dětem do jednoho roku věku pokrmy nepřisolujeme vůbec.

Bohatým zdrojem jódu je **mléko a mléčné výrobky**. Krmiva jsou totiž obohacována jódem pro zlepšení užitkovosti zvířat. Mléko a mléčné výrobky bychom měli do jídelníčku zařazovat 2x denně.



Jód se nachází také v pekařských a masných výrobcích, pokud výrobce používá při výrobě těchto potravin sůl s jódem.



Také některé výrobky jsou obohaceny jódem (sušenky, ovocné přesnídávky, ovocné koncentráty, sirupy). Obsah jódu je vyznačen na obale výrobku.

Jód je obsažen přirozeně v minerálních vodách Vincentka a Hanácká kyselka.

Všimněte si údajů na obalech!

Při nákupu upřednostňujte potraviny obsahující jód!

Těhotným a kojícím matkám se doporučují doplňky stravy obohacené jódem nebo **jódové tablety (Jodid 100, zdarma** – na lékařský předpis) přidávat k běžné stravě. Doplňky stravy však nenahrazují vyváženou a pestrou stravu! O dávkování se poraďte se svým lékařem.

Náhradní kojenecká výživa je obohacována optimálním množstvím jódu odpovídajícím potřebám kojence.

Doplňky stravy, minerální a multivitaminové přípravky s obsahem jódu používejte uvážene. Při dostatečném příjmu jódu potravou a zároveň doplňky stravy by mohlo dojít k předávkování. O jejich užívání a dávkách se poraďte se svým lékařem.

Jód je nezbytný pro Vaše zdraví i zdraví Vašich dětí!