

JÓD

**Informace
nejen pro maminky...**



Jak zajistit dostatek jódu

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



Co je to 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 ve spodní a přední 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. K lékaři však zpravidla přivádí až zvětšení štítné žlázy - struma (vole) někdy spojená s poruchami polykání.

Nedostatek jódu byl v minulosti provázen výskytem vrozeného postižení – kretenismem. V současné době se již u nás nevyskytuje. Avšak i mírnější jodní nedostatek jodu 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 **sůl s jódem**, tedy sůl, do které je jód přidáván (27 ± 7 mg jódu/ 1kg 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 pokrmů 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 obohacenou jódem.



Můžeme se setkat také s výrobky přímo obohacenými jódem, jako jsou sušenky, ovocné přesnídávky, ovocné koncentráty či sirupy či doplňky stravy. Obsah jódu je vyznačen na obale výrobku.

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

Všímejte si údajů na obalech! Při nákupu upřednostňujte potraviny obsahující jód!

Doplňky stravy, minerální a multivitaminové přípravky s obsahem jódu používejte uváženě. Při dostatečném přívodu jódu v potravou a zároveň doplňky stravy by mohlo dojít k jeho předávkování. O jejich užívání a dávce se poraďte se svým lékařem.

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

Těhotným a kojícím matkám je doporučeno 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.

Jód je nezbytný pro Vaše zdraví i zdraví Vašich dětí!

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH

Název potraviny	Obsah jódu (µg/100 g)	Úhrada DDD (150 µg) v %	Název potraviny	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 obsahu jódu: Státní zdravotní ústav, Centrum zdraví, výživy a potravin, Brno – Monitoring dietární expozice, období 2012 – 2014.

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH OBOHACENÝCH JÓDEM

Název potraviny	Obsah jódu (µg/100 g)	Úhrada DDD (150 µg) v %	Název potraviny	Obsah jódu (µg/100 g)	Úhrada DDD (150 µg) v %
Vitajus	37/100 ml	25	SALTO nápoj	45/100 ml	30
Ovocné přesnídávky	37	25	HiPP Bio dětské těstoviny	8	11
Rejovít sirup	54,7/10 ml	37	Redmax sirup	30	20
Sunarka sušenky	70	47	Ovocné koncentráty Addfood spol s r.o.	25–45/100ml	17–30
Corn Flakes (Bonavita)	51	34	Nutrilon 1,2,3	89–162	99–180*
ILLA nápoje	150/0,6 l	100	Sunar Complex 1	80	89*

DDD – pro dospívající a dospělé, * doporučená denní dávka jódu pro děti do 5ti let = 90µg.

Obsah jódu deklarovaný výrobcem.

PŘÍPRAVKY PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY S OBSAHEM JÓDU

Název přípravku	Obsah jódu (µg/tbl)	Úhrada DDD (250 µg) v %	Název přípravku	Obsah jódu (µg/tbl)	Úhrada DDD (250 µg) v %
Calibrium Babyplan	150	60	GS Mamavit	200	80
Calibrium Mami	75	30	GS Mamavit Profolin + 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	100/100g	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.

Autor: MUDr. Lydie Ryšavá, Ph.D., Mgr. Petra Lisníková,

Recenzovali: Prof. MUDr. Olga Hníková, Prof. MUDr. Václav Zamrazil, DrSc.

Vydal SZÚ r. 2014 za finanční podpory účelové dotace MZ ČR „Sledování zásobení jódem vybraných skupin populace“, 151 I 9415