

# Опасность дефицита йода

Йод – элемент, который не вырабатывается человеческим организмом, получить его можно только из окружающей среды.

Больше всего недостаток йода в организме сказывается на детях первых лет жизни, а также на беременных женщинах и их малышах.



## Признаки недостатка йода в организме

- ! снижение иммунитета;
- ! быстрая утомляемость;
- ! резкий набор веса или похудение;
- ! нервозность, сонливость;
- ! отечность конечностей, глаз;
- ! аритмия, понижение давления;
- ! снижение уровня гемоглобина.

Степень выраженности йодного дефицита и возраст ребенка – факторы, влияющие на тяжесть повреждения головного мозга и уровень нарушений интеллектуальной сферы

Для иммунной системы, для работы мозга, для поддержания гормонального баланса необходимо оптимальное количество йода.

## НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЙОДА

Возраст	Норма потребления
Младше одного года	50 мкг в сутки
От двух до шести лет	90 мкг в сутки
От семи до двенадцати лет	120 мкг в сутки
Подростки и взрослые	150 мкг в сутки

**Йодированная соль – универсальный способ устранения дефицита йода.**

Может использоваться повсеместно и в небольших количествах, что исключает ее передозировку.

*Недостаток йода у детей и взрослых можно устранить при помощи лекарственных препаратов, однако этот вопрос должен в обязательном порядке решаться совместно с лечащим врачом (педиатром или терапевтом), поскольку передозировка йода опасна не меньше, чем его дефицит.*

### 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). Давать ее малышам рекомендуется не раньше 1,5 лет

### Икра лососевых и осетровых рыб

В 100 г. Икры содержится около 170 мкг йода, продукт также богат витаминами A, E и B. Учитывая аллергенность икры, в рацион малышам вводят ее очень аккуратно, не раньше, чем с 1,5 - 2 лет и в небольшом количестве

### 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, бором, кобальтом, серой, витаминами B1, B2, B3, B9. Маленьким детям рыбу дают к концу первого года жизни. Морепродукты можно давать не раньше двух лет, но вводить их в рацион нужно очень осторожно с учетом возможных аллергических реакций

### «Повседневные» продукты

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

# ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ  
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ  
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,  
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



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  
ее функции

йод

## 8 ПРИЗНАКОВ

## НЕХВАТКИ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

1

Выпадение волос,  
сухость кожи

2

Боль в сердце,  
одышка

3

Снижение аппетита

4

Ухудшение памяти,  
частые головные боли



5

Отеки конечностей,  
мешки под глазами

6

Снижение слуха,  
рассеянность

7

Увеличение зоба,  
вялость

8

Быстрая утомляемость  
плохое настроение

Йодосодержащие  
продукты  
(в 100 г)

лосось



200 мкг

яйца



18 мкг

фасоль



12.5 мкг

брокколи



15 мкг

свекла



6.8 мкг

морская  
капуста



150 мкг