

6. březen – Den jódu

Den jódu byl vyhlášen Českým výborem pro Unicef v roce 1999. Tento den nám připomíná důležitý a nezastupitelný význam jódu pro naše zdraví.

JÓD je stopový prvek, který je pro lidský organismus nezbytný především pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Tyto hormony ovlivňují správný růst a vývoj všech tkání a orgánů, funkci mozku, nervů, svalů i rozmnožovacích orgánů. Jód je nepostradatelný pro zdravý vývoj plodu a dítěte v raném období života.

Nedostatek jódu, respektive hormonů štítné žlázy, má za následek poruchy funkce štítné žlázy, což má negativní vliv na vývoj organismu a na energetický metabolismus. Nedostatek jódu se může projevit zvětšením štítné žlázy (ztv. struma, vole), i dalšími příznaky jako zvýšená únavnost, nesoustředěnost, zpomalení reflexů, suchost kůže, pocit chladu v končetinách, zvýšení tělesné hmotnosti. U žen může docházet k poruchám menstruačního cyklu a k problémům s otěhotněním či donošením dítěte. V minulosti byl deficit jódu provázen výskytem vrozeného postižení - kretenismem. V období těhotenství a kojení však může i mírnější nedostatek jódu nepříznivě ovlivnit vývoj plodu a duševní i fyzické zdraví dítěte.

Doporučený denní příjem jódu dle údajů Světové zdravotnické organizace z r. 2007 se liší v závislosti na věkové kategorii:

0-5 let – 90 µg; 6–12let – 120 µg; 12 let–dospělí – 150 µg; těhotné a kojící ženy - 250 µg.

Přírodním **zdrojem jódu** jsou mořské ryby a mořské plody. Významné množství jódu je obsaženo také v mléce a mléčných výrobcích (vlivem suplementace krmiv jódem). Jód je obsažen přirozeně i v některých minerálních vodách.



Pro zajištění dostatečného příjmu jódu se v České republice již od padesátých let minulého století provádí **obohacování kuchyňské soli jódem**. Jód je obsažen také v pekařských a masných výrobcích, při jejichž výrobě byla použita jodizovaná sůl. Jódem mohou být přímo obohaceny i některé další výrobky jako sušenky, ovocné přesnídávky, sirupy apod. Obsah jódu je vyznačen na obalech výrobků. Těhotným a kojícím matkám jsou doporučovány doplňky stravy obohacené jódem nebo jódové tablety. Doplňky stravy a minerální přípravky je však nutno používat uváženě a o jejich užívání a dávkování se poradit se svým lékařem.

V České republice je podle údajů Ministerstva zdravotnictví ČR přívod jódu v současné době dostatečný. Problematika sledování úrovně zásobení populace jódem však vyžaduje trvalou systematickou pozornost. Komplexním řešením této problematiky se zabývá Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu při Státním zdravotním ústavu v Praze, která spolupracuje s Mezinárodní organizací pro prevenci chorob z nedostatku jódu.

Použité zdroje:

http://www.mzcr.cz/Verejne/obsah/meziresortni-komise-pro-reseni-jodoveho-deficitu_3610_5.html

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/jak_zajistit_dostatek_jodu.pdf

obrázek 1: dostupný z: <https://pixabay.com/cs/photos/ryby/>, 23. 2. 2018

obrázek 2: foto autor textu

Zpracovala: Jana Doležalová - vrchní referent podpory zdraví a zdravotní politiky KHS Zlínského kraje

Ve Zlíně, dne 3. 3. 2018