

6. březen – Den jódu

Dne 6. března si připomínáme Den jódu, který vyhlásil poprvé Český výbor pro UNICEF v roce 1999 ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací.

Jód je stopový prvek, který je pro lidský organismus nezbytný zejména 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 zejména pro zdravý vývoj plodu a dítěte v raném období života.

Nedostatek jódu, respektive hormonů štítné žlázy, se může projevit zvětšením štítné žlázy (tzv. struma, vole), může způsobit zvýšenou únavnost, nesoustředěnost, zpomalení reflexů, suchost kůže, pocit chladu v končetinách, zvýšení tělesné hmotnosti; u žen dochází k poruchám menstruačního cyklu a k problémům s otěhotněním či donošením dítěte. V minulosti byl nedostatek jódu provázen výskytem poruchy mentálního a tělesného vývoje, nazývané kretenismus; u nás se v současné době díky zavedeným opatřením tato porucha již nevyskytuje.

Primární příčinou jódového deficitu je nízká hladina jódu v prostředí, respektive v potravě. Česká republika patří vzhledem ke své geologické poloze k zemím více ohroženým nedostatkem jódu. Tato situace je u nás již od padesátých let minulého století řešena jódovou profylaxí založenou na suplementaci jodlé soli.



V současné době je v České republice podle údajů Ministerstva zdravotnictví ČR přívod jódu dostatečný a jódový deficit je u nás pokládán dle kritérií WHO za zvládnutý. Řešení jódového deficitu je však dynamický proces, proto sledování úrovně zásobení populace jódem vyžaduje trvalou systematickou pozornost. Komplexním řešením této problematiky se zabývá od roku 1995 **Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu** při Státním zdravotním ústavu v Praze, ve které jsou zastoupeni odborníci z resortu zdravotnictví, zemědělství, potravinářského i farmaceutického průmyslu. Tato Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu spolupracuje s Mezinárodní organizací pro prevenci chorob z nedostatku jódu při WHO.

Zdrojem jódu jsou mořské ryby a další produkty z moře, dále mléko a mléčné výrobky. Jód je obsažen také v pekařských a masných výrobcích, pokud výrobce používá sůl obohacenou jodem. Pro optimální příjem jodu bychom měli do jídelníčku zařadit alespoň 2x týdně mořské ryby a 2x týdně mléko a mléčné výrobky. Při přípravě pokrmů používáme sůl s jódem, avšak tuto je důležité používat pouze v doporučeném množství, aby nedocházelo k zatěžování organismu sodíkem (denní doporučené množství soli je 5 g).



Zdroj a více informací:

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

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/meziresortni-komise-pro-reseni-jodoveho-deficitu-mkj>

Ve Vsetíně, dne 6. 3. 2019
Jana Doležalová