

## Профилактика йододефицита

### Зачем он нужен?

Йод – это микроэлемент, который непосредственно участвует в синтезе гормона щитовидной железы – тироксина, на создание которого идет до 90 процентов потребляемого с пищей йода.

Тироксин (а, следовательно, и йод) контролирует и усиливает интенсивность обмена веществ: водно-солевой обмен, обмен белков, жиров и углеводов. А еще он регулирует теплообмен в организме, деление и рост клеток, работу печени и сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, именно от этого гормона зависят состояние нервной системы, эмоциональное состояние человека и его психологическое здоровье.

### Если йода не хватает.

Если вместе с пищей поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом или йододефицитом.

Чаще всего первым на недостаток йода реагирует нервная система: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость и дело иногда доходит даже до депрессии.

Кроме того слабеет иммунитет, в организме застаивается жидкость, у женщин нарушается менструальный цикл, и может развиваться бесплодие. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

Повышается масса тела, ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шел нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов. Если вы полноценно питаетесь и много двигаетесь, но не можете избавиться от действительно лишних килограммов, стоит обратиться к эндокринологу – замедленный обмен веществ иногда оказывается одним из признаков йододефицита.

Если дефицит йода не восполняется долго, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток. Такое увеличение щитовидной железы называют зобом.

### Для кого йододефицит опаснее всего?

Особенно опасен йододефицит для беременных женщин: беременность может прерваться преждевременно, а малыш родиться мертвым или с серьезным пороком развития – кретинизмом.

Не менее тяжело переносит недостаток йода растущий организм детей: они начинают отставать в умственном и физическом развитии. Как правило, это замедление роста тела и нарушение восприятия информации и речи.

## Как пополнить дефицит йода?

Больше всего йода содержится в морепродуктах: в морской капусте его встречается около 220 мг на 100 г, а в креветках — 150 мг на 100 г.

В мясе, молоке и молочных продуктах содержание йода всего 7–16 мкг/ 100 г.

Содержание йода в продуктах растительного происхождения зависит от его содержания в почве. При природном дефиците йода на территории Тюменской области содержание его в растительных продуктах крайне мало.

И в питьевой воде в большинстве регионов нашей страны йода также совсем мало — 0,2–2 мкг/л.

При явном недостатке йода в рационе врач-эндокринолог может назначить специальные витаминно-минеральные препараты, содержащие йод. Нельзя начинать их прием бесконтрольно — тип препарата и его дозировка подбирается только после развернутых анализов.

Для того, чтобы обогатить рацион йодом, сейчас выпускаются специально маркированные пищевые продукты, в которые добавляется от 10 до 30 процентов суточной нормы этого микроэлемента.

Наиболее популярный среди них — йодированная поваренная соль, в которой содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной соли, можно получить всю суточную норму йода.

## Что надо знать о йодированной соли?

Информация о добавленном йоде должна содержаться на упаковке соли. Соль «морская», «ископаемая», «фито», «с витаминами» достаточного количества йода не содержат.

В настоящее время для йодирования соли используется йодат калия — устойчивое соединение, которое не влияет ни на цвет, ни на вкус продуктов.

Использование йодированной соли для профилактики йоддефицитных заболеваний имеет то неоспоримое преимущество, что ничего не надо делать специально. Просто вместо обычной соли везде, где можно, используют соль йодированную.