

РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ добове споживання йоду в мікрограмах (мкг)

Діти 0-5 років	90 мкг
Діти 6-12 років	120 мкг
Діти старші 12 років та дорослі	150 мкг
Вагітні та жінки, які годують груддю	250 мкг

WHO, ICCIDD, 2007.

Підвищені добові дози

Діти 0-2 роки	більше 180 мкг
Дорослі	більше 500 мкг
Вагітні жінки	понад 500 мкг
Жінки, які годують груддю	понад 500 мкг

**Споживання йоду понад
500-600 мкг є небезпечним**

WHO, ICCIDD, 2007; Zamrazil, V., Čeřovská, J.
Йод і щитовидна залоза.
Прага: Mladá fronta, 2014.

НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ ЙОДУ

- може бути спричинене необґрунтованим вживанням харчових добавок з йодом
- збільшує частоту виникнення аутоімунних захворювань щитоподібної залози
- у вагітних та жінок, які годують груддю, може спричинити транзиторну дисфункцію щитовидної залози новонароджених та немовлят

Кількість йоду в харчових продуктах (мікрограми/100г)

РИБИ, РАКОПОДІБНІ, МОРЕПРОДУКТИ

Оселедець	39 мкг
Тунець	40 мкг
Шпроти	65 мкг
Устриці	59 мкг
Мідії	137 мкг
Кальмари	20 мкг
Креветки	130 мкг
Восьминіг	20 мкг
Омар	100 мкг
Тріска	75 мкг
Макрель	115 мкг
Макрель копчена	110 мкг

ВОДОРОСТИ

Комбу 0,5 г	1500-5500 мкг
Вакаме 0,5 г	250 мкг

Джерело інформації: <https://www.pbd-online.sk/>.
Výsledky Systému monitorování zdravotního stavu
obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí
[CD-ROM]. Praha: SZÚ, 2015.

ПРИСНОВОДНА РИБА

Щука	10 мкг
Короп	6 мкг
Форель	8 мкг

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ТА ЯЙЦЯ

Курячі яйця	28 мкг
Молоко	25 мкг
Вершкове масло	5 мкг
Білий йогурт	25 мкг
Кисломолочний сир	35 мкг

ХЛІБ

Хліб	33 мкг
------	--------

МІНЕРАЛЬНА ВОДА

Hanácká kyselka	17 мкг
Vincentka	523 мкг
Poděbradka	11 мкг
Korunní kyselka	26 мкг

Навіщо я прийшла до магазину?
Щоб купити продукти, що містять

ЙОД.

Я хочу скоріше народити
здорову, розумну дитину.



Ви знали, що дефіцит йоду під час вагітності
знижує IQ дитини на 7-15%?

Державний інститут здоров'я
Міжвідомча комісія з питань подолання йододефіциту



Цей матеріал був створений в рамках проекту
ДІОЗ - 2023 УКРАЇНА – „Медіатор з підтримки здоров'я для України”,
за фінансування фонду ЮНІСЕФ.

unicef 
pro každé dítě

НЕСТАЧА ЙОДУ ВЕДЕ ДО

до зниження функції щитовидної залози, що проявляється зниженням концентрації уваги, підвищеною втомлюваністю, мерзлякуватістю, уповільненням рефлексів, відчуттям холоду в кінцівках, сухістю шкіри, запорами, збільшенням ваги, анемією, уповільненням пульсу, випадінням волосся, погіршення пам'яті. У дітей це проявляється порушенням росту, а у дітей до трьох років порушується психомоторний розвиток.

Найбільше піддаються ризику

- плід людини
- діти до трьох років
- підлітки
- вагітні та жінки, які годують груддю

Ризики дефіциту йоду під час вагітності

- аборт
- низька маса тіла новонародженого
- вищий рівень смертності новонародженого
- порушення психічного розвитку плоду зі зниженим інтелектом дитини

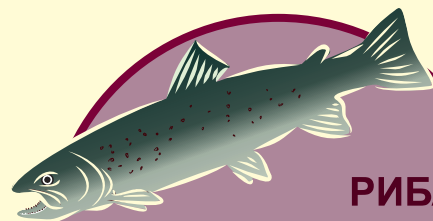
ЩИТОПОДІБНА ЗАЛОЗА

Отримує
ЙОД
з крові

З ЙОДУ утворюються
ГОРМОНИ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ
(тироксин, трийодтиронін).

ГОРМОНИ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ
ВПЛИВАЮТЬ НА РІСТ І РОЗВИТОК
ВСЬОГО організму та функцію більшості
органів, наприклад, мозку, нервової
системи, м'язів та статевих органів.

Для правильного вироблення
гормонів щитоподібної залози має
вирішальне значення **ДОСТАТНЄ**
СПОЖИВАННЯ ЙОДУ З ЇЖЕЮ.



РИБА, МОРЕПРОДУКТИ

Щонайменше 2 рази на тиждень.

Копчена скумбрія 110 мкг йоду / 100 г
Тріска 75 мкг йоду / 100 г



СІЛЬ

27 ± 7 мг
йоду /
1 кг солі

ЙОДОВАНА СІЛЬ

Споживання солі не більше 5 г на
день, включаючи сіль, приховану
в продуктах харчування.

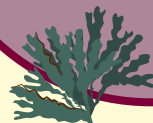
5 г солі = 100-170 мкг йоду

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА ЙОДУ

МОРСЬКІ ВОДОРОСТІ

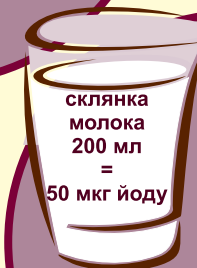
Вони є дуже багатим джерелом
йоду. Будьте обережні зі
споживанням, не перевищуйте
рекомендовану добову норму.
Вміст йоду широко варіюється
в різних видах водоростей.

Комбу 1500-5500 мкг йоду / 0,5 г
Вакаме 250 мкг йоду / 0,5 г



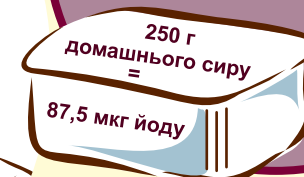
Рекомендована
добова норма
споживання йоду для
вагітних та жінок, які
годуєть груддю

250 мкг



склянка
молока
200 мл
=
50 мкг йоду

МОЛОКО, МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ, ЯЙЦЯ



250 г
домашнього сиру
=
87,5 мкг йоду

1 яйце
=
15 мкг
йоду

ЙОД У ТАБЛЕТКАХ

100 мкг/день

Безкоштовно за рецептом лікаря.
Запитайте свого гінеколога.

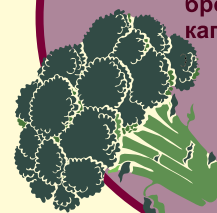
Використовується для доповнення
споживання йоду. Ви також можете
придбати дієтичні добавки, що
містять йод. Переконайтеся,
що не перевищуєте
рекомендовану добову
норму споживання
йоду.



ХРЕСТОЦВІТІ (КАПУСТЯНІ) ОВОЧІ, СОЄВІ

броколі 15 мкг йоду / 100г
капуста 12 мкг йоду / 100г

Сирі капустині овочі
містять струмогени,
речовини, які
порушують
функцію
щитовидної
залози.



МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ

Йод природним чином міститься
в деяких мінеральних водах.



VINCENTKA
100 мл = 523 мкг йоду

Двох ковтків (50 мл) достатньо,
щоб заповнити добову норму
споживання йоду.

Джерело: nutridatabase.cz [онлайн]. Прага: ÚZEI
[цитовано 2018-02-01]. <https://www.nutridatabase.cz/>.

<https://www.pbd-online.sk/>.

Результати системи моніторингу здоров'я
населення Чеської Республіки у зв'язку
з навколишнім середовищем.
[CD-ROM]. Прага: SZÚ, 2015.