

Zakaj je jod pomemben?

Jod je nujno potreben mineral, ki igra v telesu ključno vlogo za zdravo življenje.

Majhna dnevna količina pomaga vaši **ščitnici**, ki nadzoruje, kako hitro vaše telo porablja energijo. Je ključnega pomena za rast in ohranjanje energije. Brez ustrezne količine joda vaše telo morda ne bo delovalo, kot bi moralo, zato poskrbite, da ga boste dobili dovolj.



Jod: spodbuja rast in energijo

Jod je nujen za proizvodnjo **ščitničnih hormonov**, ki so potrebni za **rast in presnovo**. Brez ustrezne količine joda ščitnica ne more pravilno delovati, kar povzroči ščitnične bolezni in zdravstvene težave, kot so utrujenost, spremembe v telesni teži in težave z uravnavanjem telesne temperature.



Jod v nosečnosti: rast in razvoj otrokovih možganov

Jod je **ključen** v nosečnosti, ker omogoča zdrav razvoj otrokovih **možganov** in **živčnega sistema**.

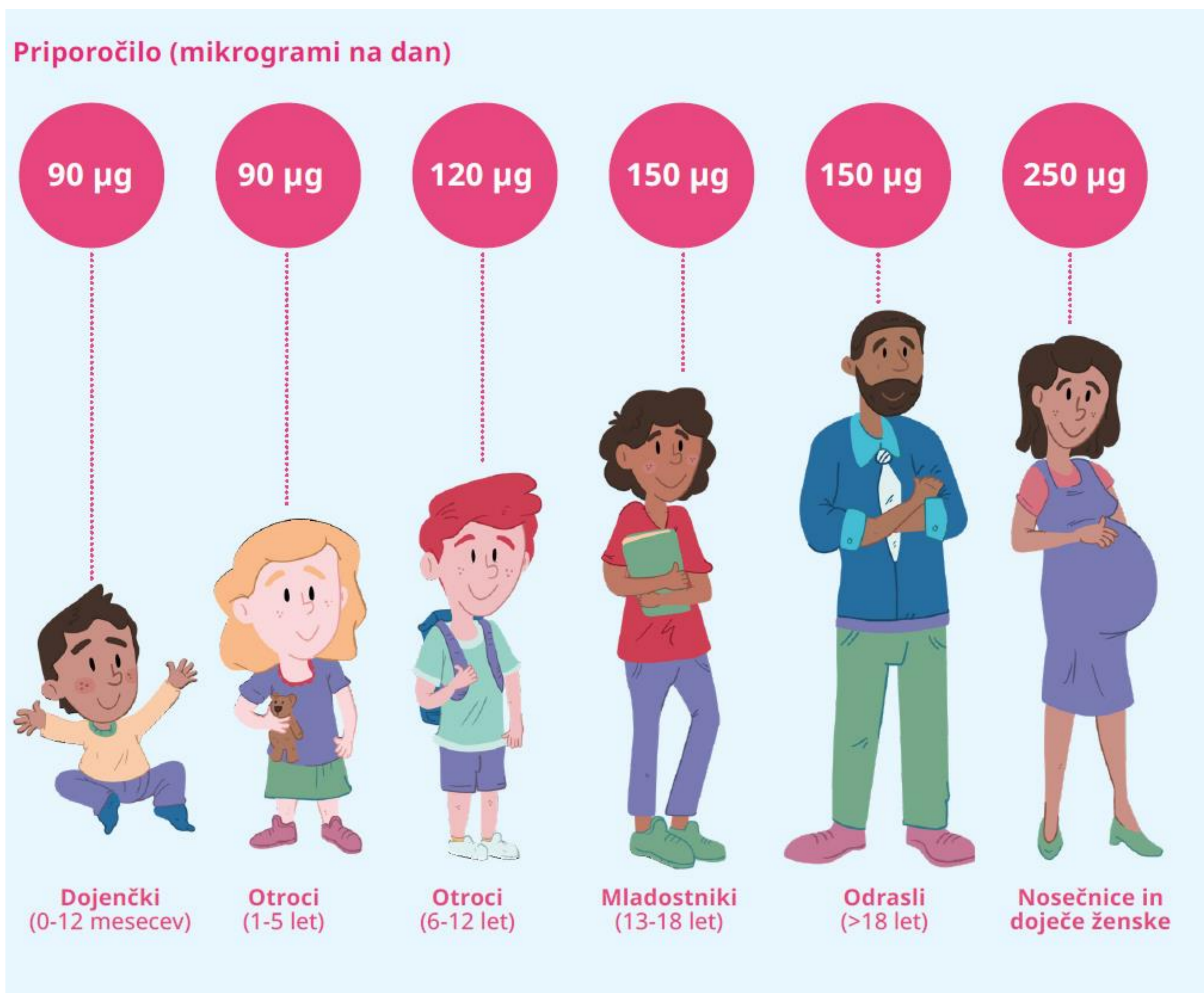
Torej je jod pomemben za razvoj kognitivnih sposobnosti, učenje in splošno zdravje v obdobju rasti.



Priporočen vnos joda

– tudi med nosečnostjo in dojenjem

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) priporoča takšen **dnevni vnos joda** (2007)



Med nosečnostjo potrebuje telo več joda, zato je **že pred zanositvijo** pomembna preskrba z jodom.

Znaki hudega pomanjkanja joda sicer izginjajo, še vedno pa obstajata zmerno in blago **pomanjkanje joda**. Mnogi se ne zavedajo pomena zadostne količine joda v svoji prehrani, ker to ni več očitna, vidna težava.

Pomanjkanje joda vpliva na zdravje vseh skupin prebivalstva in je najpomembnejši preprečljiv razlog **duševnih motenj**.



Viri joda

Najpogostejši način za zagotavljanje ustrezne preskrbe z jodom so programi jodiranja soli.

Jod lahko vnesemo v prehransko verigo tudi z drugimi **obogatenimi živili**, živalsko krmo in razkužili, kar vpliva na raven joda v izdelkih, kot so mleko in jajca. Poleg tega so v nekaterih državah na voljo **prehranska dopolnila**, ki vsebujejo jod.

V Sloveniji je v prehrani malo naravnih virov joda.

Zato je uporaba **jodirane soli** najenostavnejši in najučinkovitejši način za zagotavljanje zadostnega vnosa joda.

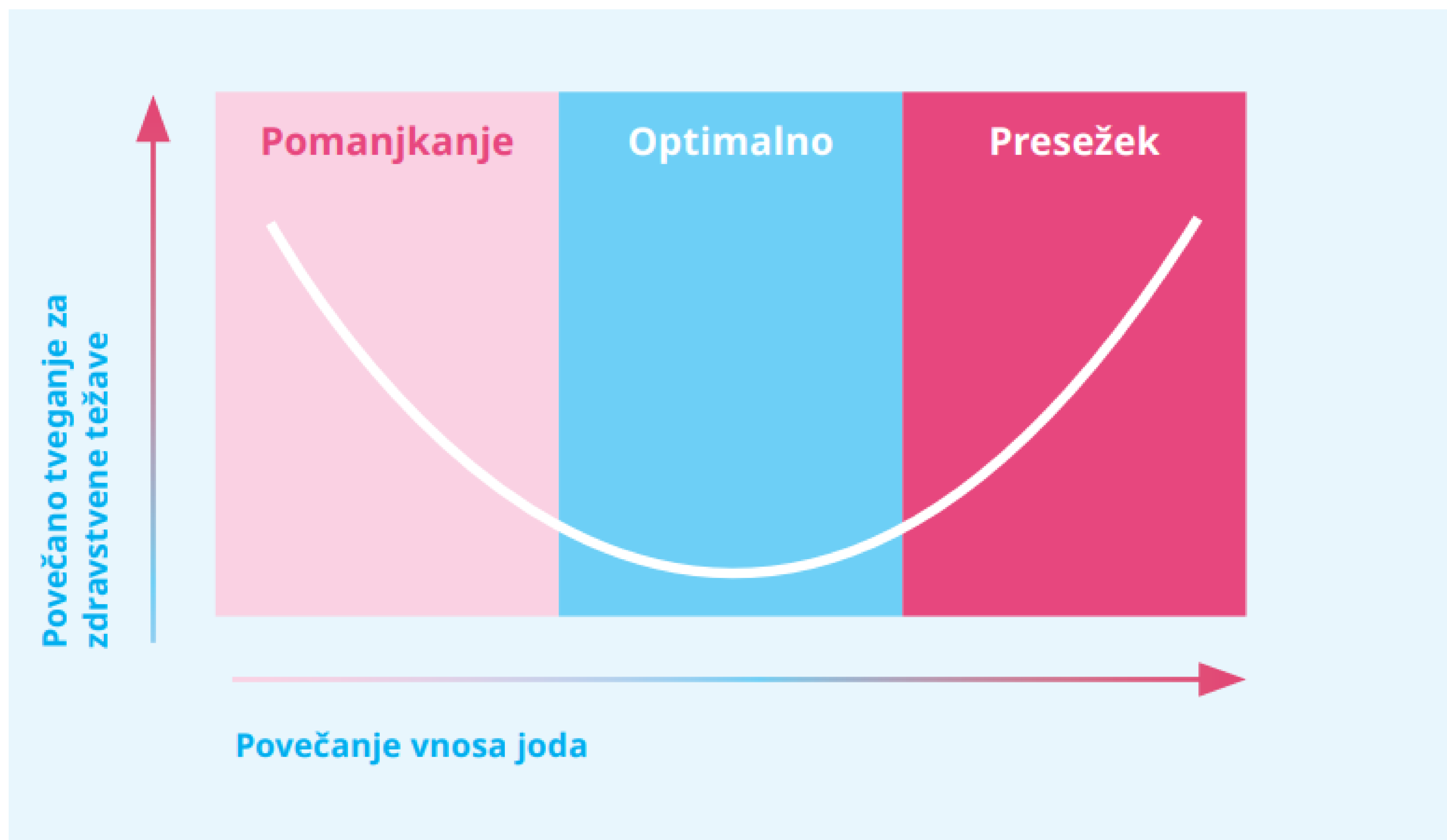


Pomembno! Nosečnice potrebujejo več joda (250 µg dnevno). Če se prehranujete vegansko ali ne pijete mleka iz drugih razlogov, poskrbite za dovolj velik vnos joda.



Ustrezna količina joda je pomembna za zdravje

Sklepali bi lahko, da če je majhna količina joda koristna za zdravje, je uživanje večje količine joda še boljše. Toda kot veliko drugih hranil, ga lahko zaužijete preveč. Zagotavljanje ustreznega, a ne prevelikega vnosa joda, je bistvenega pomena za zdravje.



Pred približno 30 leti se je pričela kampanja, imenovana Univerzalno jodiranje soli, ki je naslavljala visoko stopnjo **pomanjkanja joda** in **golše**. Ta kampanja je izboljšala stanje, a zmerno in blago pomanjkanje joda še obstaja zaradi premajhnega uživanja jodirane soli in **živil, bogatih z jodom**.



Slovar



Hipotiroza: če ščitnica ne dobi dovolj joda, lahko začne proizvajati premalo ščitničnih hormonov (hipotiroza).