**О профилактике йододефицита**

**(советы родителям)**

Йододефицит – это патологическое состояние, обусловленное дефицитом йода в организме. Россия находится на третьем месте среди стран, территории которых дефицитны по йоду. Проблема йододефицита актуальна для всех регионов нашей страны, но в особенности для Забайкалья, Кузбасса, Алтая, Республики Тыва, Северного Кавказа, Башкортостана, в Ямало-Ненецкого автономного округа, в Удмуртии и т.д.

Йод для человека является жизненно важным микроэлементом. Мы получаем его в основном с продуктами питания растительного и животного происхождения, с питьевой водой и воздухом. 90% поступающего с пищей йода организм использует для синтеза тироксина – гормона щитовидной железы, необходимого для его правильного развития и функционирования.

Дефицит возникает при потреблении йода ниже рекомендованной суточной нормы, которая зависит от возраста: детям до 5 лет требуется 90 мкг йода в сутки, от 5 до 12 лет – 120 мкг, для детей старше 12 лет и взрослых – 150 мкг.

При дефиците йода в организме возникают различные нарушения или йододефицитные заболевания. При нехватке йода возникает заболевание щитовидной железы, а также состояния, вызванные дефицитом гормонов щитовидной железы.

У детей и подростков нехватка йода приводит к расстройствам нервной системы и психической деятельности, умственной отсталости. У взрослых дефицит йода также влияет на умственную и физическую работоспособность, способствует развитию ожирения, гормонально-метаболических сдвигов, мастопатии, нарушений иммунитета, остеопороза, оказывает негативное действие на сердечно-сосудистую систему, повышает онкологический риск, прежде всего органов эндокринной и репродуктивной системы.

Справиться с йододефицитом помогут продукты, богатые йодом. Источником йода являются йодированная соль, сушеные морские водоросли, черника, печеный картофель, белый хлеб, креветки, сельдь, печень трески. Беременным женщинам ввиду повышенной потребности в йоде по рекомендации врача может быть назначен прием йодсодержащих добавок (причем еще на этапе планирования беременности).

Есть два пути ликвидации йодного дефицита.   
1. Ежедневное употребление в пищу продуктов, богатых йодом.

В таблице представлено содержание йода в различных продуктах:

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **В 100 г, мкг** |
| **Морская рыба** | **≈ 400** |
| **Кальмар** | **≈ 300** |
| **Речная рыба** | **≈ 240** |
| **Морская капуста** | **≈ 200** |
| **Креветки** | **≈ 190** |
| **Яблоки** | **≈ 65** |
| **Устрицы** | **≈ 60** |
| **Шпинат** | **≈ 20** |
| **Хурма** | **≈ 20** |
| **Брокколи** | **≈ 15** |
| **Зелень** | **≈ 14** |
| **Куриные яйца** | **≈ 12** |
| **Фасоль** | **≈ 12** |
| **Свекла** | **≈ 8** |
| **Морковь** | **≈ 6** |
| **Горох** | **≈ 5** |
| **Картофель** | **≈ 5** |
| **Птица** | **≈ 4** |
| **Огурцы** | **≈ 3** |
| **Свинина** | **≈ 3** |

Съедать этих продуктов надо от 100–300 г в день.

2. Регулярное употребление пищевых продуктов, обогащенных йодом. В продаже сейчас имеется большое количество таких продуктов: молоко, хлеб, кондитерские изделия, мука. Но самым доступным и привычным продуктом является йодированная соль.

Индивидуальная профилактика

1. Включение в состав блюд йодированной соли.

2. Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (выбор в магазине, профилактический подход к выбору продуктов)

3. Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом.

По [материалам](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=23143)Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москва,2023

Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Ивановской области»,2022