

JODO TRŪKUMAS MAISTE

Sveika mityba – vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvensenos veiksnių. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi net 25–30 proc. įtakos sveikatai.

Valgant įvairų maistą, tikėtina, bus patenkinami būtini organizmo maistinių medžiagų poreikiai. Mokslškai įrodyta, kad nesveika ir neteisinga mityba daro įtaką lėtinių ligų vystymuisi, ir vis dažniau pripažįstama kaip itin svarbus kraujotakos sistemos bei onkologinių ligų rizikos veiksnys.

Kasdien žmogus turi gauti atitinkamus kiekius visų reikalingų medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių ir kitų medžiagų. Šių medžiagų trūkumas ilgainiui gali sutrikdyti žmogaus sveikatą.

Jodas – vienas iš būtinų žmogaus organizmui mikroelementų. Remiantis atliktais Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių bei kitais tyrimais, jodo stoka maiste bei aplinkoje būdinga ir Lietuvos gyventojams.

JODO ŠALTINIAI

Pagrindinis jodo šaltinis yra maisto produktai – net iki 94 proc. reikiamo jodo kiekio žmogaus organizmas gali gauti su maistu (58 proc. – su augaliniu, 32 proc. – su gyvuliniu) ir iki 4 proc. su geriamuoju vandeniu.

Daugiausiai natūralaus jodo turintys produktai yra jūros žuvis ir jūros gėrybės. Jodo kiekis piene ir pieno produktuose labai skiriasi, priklausomai nuo jodo koncentracijos gyvulių pašaruose. Kiaušiniai taip pat gali būti svarbus jodo šaltinis, tačiau taip pat reikia atsižvelgti į jodo koncentraciją vištų pašare.

Lietuva priskiriama endeminiam jodo deficito regionui, nes gėlame Lietuvos požeminiame vandenyje bei dirvožemyje jodo nėra arba yra labai mažai. Taigi žmonėms ir gyvūnams, vartojantiems šiame dirvožemyje užaugintą maistą, taip pat nepakanka jodo. Tad vietinių maisto produktų vartojimas negali užtikrinti, kad žmonės gaus reikiamą šio mikroelemento kiekį.

JODAS

Žmogaus organizme jodas reikalingas normaliai skydliaukės veiklai užtikrinti. Jis būtinas skydliaukės hormonų tiroksino (T4) ir trijodtironino (T3) sintezei. Šie hormonai reguliuoja fizinį ir protinį vystymąsi, dalyvauja medžiagų ir energijos apykaitoje.

Rekomenduojama paros jodo norma 11-18 m. amžiaus paaugliams yra 150 µg jodo per parą.

JODO TRŪKUMAS IR ĮTAKA SVEIKATAI

Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, kad jodo trūkumas yra plačiausiai paplitęs ir lengviausiai pašalinamas smegenų pažeidimo veiksnys, turintis tiesioginį poveikį vaikų mokymosi gebėjimams.

Trūkstant jodo, sumažėja skydliaukės hormonų sintezė ir sekrecija, todėl pasireiškia nuovargis, sumažėja darbingumas, didėja jautrumas, nervingumas. Siekdama kompensuoti šių hormonų stygių, skydliaukės veiklą reguliuojanti posmegeninė liauka pradeda aktyviai išskirti skydliaukės augimą stimuliuojantį hormoną, dėl kurio įtakos padidėja tiek skydliaukės ląstelių dydis, tiek ląstelių skaičius. Taip skydliaukė suveša ir išsivysto struma (gūžys).

Štruma – tai skydliaukės padidėjimas, kai skydliaukė gali užspausti trachėją, stemplę, pakenkti gerklų nervams ar sukelti užkimimą.

Jodo trūkumas taip pat lemia ir intelektinius žmonių sugebėjimus. Nustatyta, kad jodo deficito regionuose gyvenančių žmonių intelekto koeficientas 15–20 proc. žemesnis, nei kitų regionų gyventojų. Labiausiai intelektualinio išsivystymo sumažėjimas pasireiškia įvairaus amžiaus vaikams. Tokiems vaikams sunkiau sekasi mokslai, jie negali susikaupti bei sukonzentruoti dėmesio.

JODO TRŪKUMO PREVENCIJA

Vienas efektyviausių būdų užtikrinti pakankamą jodo kiekį organizme – tai vietoje įprastos valgomosios druskos vartoti kokybišką joduotąją valgomąją druską. Nustatyta, kad kokybiškos joduotosios druskos vartojimas vietoje nejuduotosios kasdien papildo maisto racioną 100–150 µg jodo ir 50–65 proc. sumažina gūžio paplitimą tarp moksleivių jau po 6–9 mėnesių nuo jodo profilaktikos pradžios. Druskos jodavimo privalumas yra tas, kad šį produktą vartoja beveik visi visuomenės sluoksniai, nepaisant socialinės ir ekonominės padėties, o jos vartojimas visus metus daugiau ar mažiau yra pastovus.

JODO PERTEKLIUS

Siekiant užtikrinti normalią skydliaukės veiklą, reikalingas fiziologinis jodo kiekis ir nors žinoma, kad jodo trūkumas daro neigiamą poveikį skydliaukei, tačiau jodo perteklius taip pat gali būti žalingas. Jodo perteklius slopina skydliaukės hormonų sintezės ir išsiskyrimo procesus.

Perkant joduotąją druską, reikėtų atkreipti dėmesį:

- kuo druska buvo joduota: būtina prisiminti, kad kalio jodatas (KIO₃) yra stabilesnis ir mažiau tirpus, nei kiti jodavimui naudojami komponentai;
- kokia jodo koncentracija druskoje: optimalus jodo kiekis – 20–40 mg jodo kilograme druskos;
- ar kokybiška ir nepažeista pakuotė;
- į pagaminimo datą ir galiojimo laiką.

Be išvardytų dalykų, reikėtų žinoti, kad namuose druską derėtų laikyti sandariuose, neperšviečiamuose induose, nes jodas – lakus elementas. Taip pat naudinga pasižymėti datą, kada druskos pakuotė buvo atidaryta, nes per 3–6 mėn. nuo pakuotės atidarymo jodo druskoje beveik nelieta. Verdant, kepant maistą joduotąją druską reikėtų barstyti ruošimo pabaigoje ar ant jau paruošto maisto, nes jodo junginiai karštyje skyla.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

Mob. 867250387 el. paštas

rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



Literatūra:

Ignė Česnakauskienė, 2022. Jodo trūkumo maiste problema ir galimi jos sprendimo būdai. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.