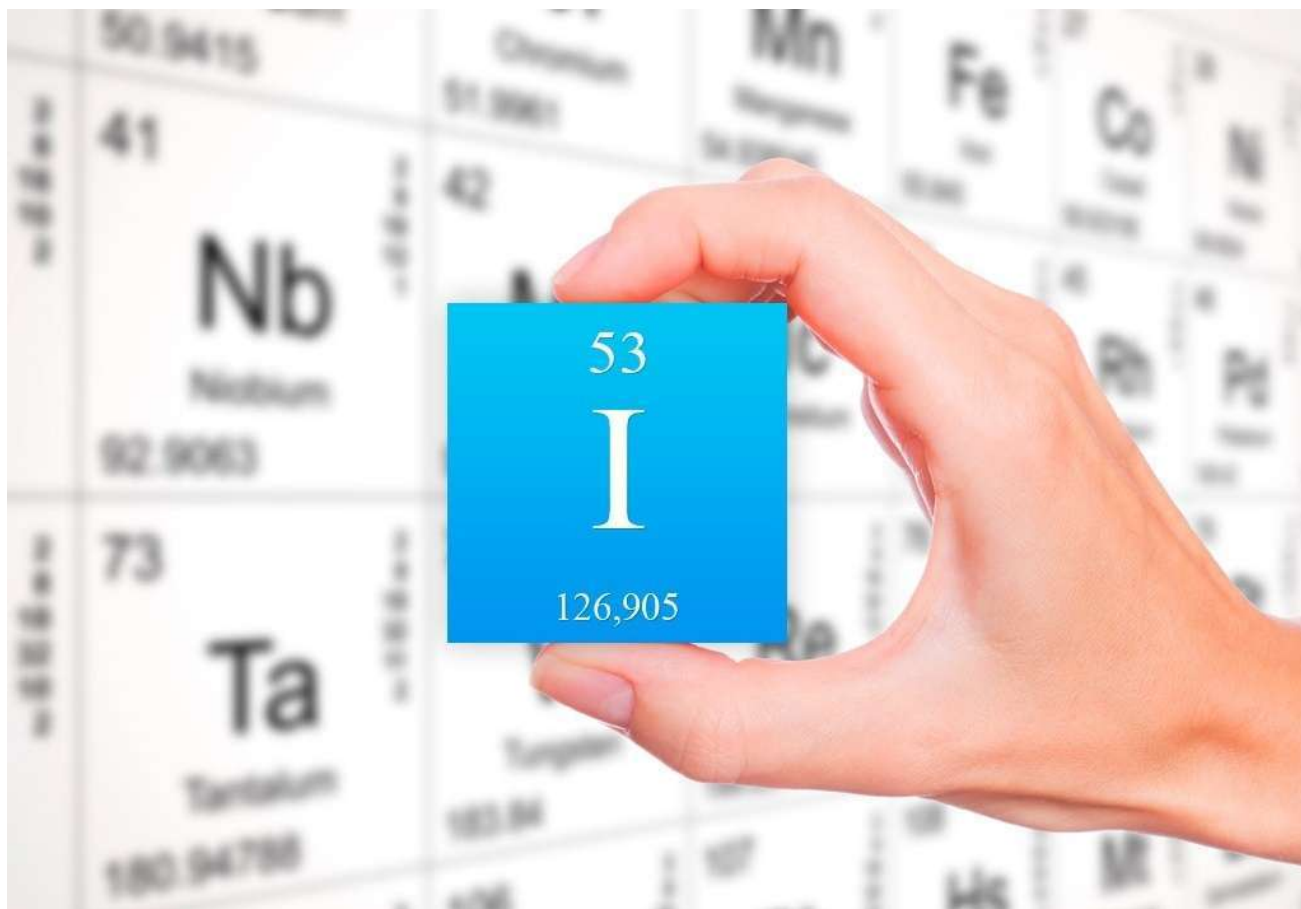


Дефицит йода: питайтесь сбалансированно



По данным Эндокринологического научного центра министерства здравоохранения России ежегодно в специализированной эндокринологической помощи нуждаются более 1,5 миллионов взрослых и 650 тысяч детей с заболеваниями щитовидной железы. Причина – дефицит йода в пище. Как уберечь себя от йододефицита и его негативных эффектов?

Про йод

Йод – микронутриент, который необходим организму для синтеза тиреоидных гормонов, или гормонов щитовидной железы – тироксина (T4) и трийодтиронина (T3). Сам по себе йод встречается в природе довольно редко, но его в большом количестве накапливают водоросли: в некоторых видах этого микроэлемента содержится в 150 раз больше, чем в любом овоще.

Из морской растительности йод попадает и в морскую воду, рыбу и морепродукты. Столь нужный организму йод содержится и в промышленно йодированных продуктах.

Регионы, наиболее подверженные проблеме йододефицита, включают Южную и Юго-Восточную Азию, европейские страны и Новую Зеландию. Исторически одной из наиболее сильно страдавших от нехватки йода областей Европы была расположенная в сердце материка Швейцария: еще в средневековье жители альпийских деревень сталкивались с тяжелейшими заболеваниями щитовидной железы, которые удалось остановить лишь в начале 20 века с внедрением в обиход йодированной соли.

Зачем нужна йодированная соль?

Во всем мире сегодня именно йодированная поваренная соль является ключевым средством борьбы с йододефицитом. В некоторых странах, таких как США, за счет ее повсеместного применения йододефицит преодолен полностью. Сегодня в 113 странах мира приняты законы о профилактике йододефицита, но к сожалению, Россия пока не входит в их число. Покупатели в магазинах выбирают между йодированной солью и более дешевой обычной, и конечно, зачастую покупают более доступный аналог. В результате более двух третей населения страдает от нехватки йода в той или иной степени.

На ранних стадиях йододефицит нетрудно компенсировать с помощью диеты и приема препаратов йодида калия, которые можно найти в любой аптеке. А также – с помощью йодированной соли. Пищевыми источниками микроэлемента являются рыба, яйца, белое мясо. Зачастую для соблюдения баланса необходимо всего лишь сбалансированно питаться, не исключая из рациона ни одну из этих групп продуктов. Оперативно привести содержание йода в крови в норму поможет морская капуста, или ламинария: в 100 граммах этого продукта содержится две суточные дозы йода*.

Нормы потребления йода

Рекомендуемая норма потребления йода – 250 мкг в день для

взрослого человека. Женщинам во время беременности обилие йода в организме особенно важно: этот микронутриент оказывает ключевое воздействие на формирование плода и когнитивные функции ребенка. Особенно важно избегать йододефицита в первые 16 недель, когда у плода еще не сформировалась собственная щитовидная железа.

Если во время беременности в организм матери не поступает достаточно йода, для ребенка это может стать причиной ряда серьезных заболеваний. Среди них глухонмота, косоглазие, параличи и кретинизм – вызванная недостатком йода форма умственной неполноценности. К счастью, столь тяжелые последствия несет лишь высокая степень нехватки элемента. Однако и у распространенного на территории нашей страны умеренного йододефицита есть научно подтвержденное негативное влияние на когнитивные функции: так, согласно исследованию, проведенному среди молодежи в Китае, IQ подростков, в детстве страдавших йододефицитом, в среднем на 12,5 баллов ниже, чем у группы сравнения.

Как проявляется острый йододефицит

Снижение количества йода в организме запускает своего рода цепную реакцию. Гипофиз начинает вырабатывать больше тиреотропного гормона (ТТГ), который стимулирует работу щитовидной железы. Железа увеличивается, чтобы получать больше йода из крови для производства гормонов Т3 и Т4.

В результате продолжительного йододефицита может развиваться гипотиреоз. Основными симптомами заболевания являются частое ощущение озноба или жара, появляющиеся из-за сбоев в работе гипоталамуса и системе терморегуляции гипофиза, сердцебиение, нарушение сердечного ритма, перепады давления, резкое изменение массы тела, а также утомляемость и склонность к депрессиям.

Другое заболевание, также вызываемое сильной нехваткой йода – это зоб, чрезмерное разрастание щитовидной железы, вызванное

стремлением органа возместить недостаточную выработку гормонов.

Адекватное лечение йододефицита и вызванных ими состояний может быть назначено исключительно вашим лечащим врачом. Чтобы корректно поставить диагноз, необходимо, помимо визуального осмотра и пальпации, провести анализ крови и сделать УЗИ щитовидной железы.

Помните, что при заболеваниях щитовидки категорически противопоказано и очень опасно самостоятельно назначать себе и принимать большие количества йода. При попадании в организм йода у больного может развиваться йод-индуцированный тиреотоксикоз: железа начинает усиленно производить гормоны и перенасыщает ими организм. Как правило, функциональные расстройства щитовидной железы лечатся искусственными аналогами ее гормонов. Они замедляют увеличение щитовидки и регулируют ее работу.

**Прежде чем броситься восполнять йододефицит со всем рвением, пожалуйста, не забудьте проконсультироваться с врачом.*

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.