

# ЙОДОДЕФИЦИТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

**Йод** – элемент, который не вырабатывается человеческим организмом, его можно получить только из окружающей среды.

Больше всего недостаток этого вещества сказывается на детях первых лет жизни, а также на беременных женщинах и их малышах

## ПРИЗНАКИ ЙОДОДЕФИЦИТА:

- Снижение иммунитета
- Быстрая утомляемость
- Резкий набор веса или похудение
- Нервозность, сонливость
- Отечность конечностей, глаз
- Аритмия, понижение давления
- Снижение уровня гемоглобина



## НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЙОДА

- Младше одного года 50 мкг в сутки
- От двух до 6 лет 90-100 мкг в сутки
- С семи до 12 лет 120-150 мкг в сутки
- Подростки и взрослые 150-200 мкг в сутки
- Беременные 250-300 мкг в сутки

Недостаток йода у детей и взрослых можно устранить при помощи лекарственных препаратов, однако этот вопрос должен обязательно решаться совместно с педиатром или терапевтом, поскольку передозировка йода вредна не меньше, чем его дефицит



## Как восполнить дефицит йода?

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ** – универсальный способ устранения йодной недостаточности. Может использоваться повсеместно и в небольших количествах, что исключает ее передозировку.

**МОРСКАЯ КАПУСТА** в 100 г морской капусты содержится от 50 до 700 мкг йода. Ламинария также содержит витамины В1, В2, В12, РР, С, каротин, минеральные вещества (железо, бром, фосфор). Давать малышам рекомендуется не раньше 1,5 лет.

**ИКРА ЛОСОСЕВЫХ И ОСЕТРОВЫХ РЫБ** – в 100 г икры содержится около 170 мкг йода, продукт также богат витаминами А, Е и В. Учитывая аллергенность икры, вводят её в детский рацион очень аккуратно, не раньше, чем с 1,5 – 2 лет и в небольшом количестве.

**МОРСКАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ** – больше всего йода содержится в печени трески (370 мкг на 100 г), в самой треске 130 мкг, в морском окуне – 145 мкг. Рыба, крабы, кальмары также богаты фосфором, калием, кальцием, железом, магнием, медью, цинком, фтором, бромом, кобальтом, серой, витаминами В1, В2, В3, В9. Маленьким детям рыбу дают уже к концу первого года жизни. Морепродукты можно давать детям не раньше двух лет, но вводить их в рацион нужно очень осторожно из – за возможных аллергических реакций.

**«ПОВСЕДНЕВНЫЕ» ПРОДУКТЫ** – йод содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, клубнике и овощах: картофель, капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, перец, фасоль и чеснок



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»  
**СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!**