



Йодопрофилактика – забота о будущем

В настоящее время йододефицитные заболевания являются наиболее распространенными заболеваниями человека.

По химическому составу почва большинства территорий Беларуси бедна йодом. Кроме того, большую роль в развитии йододефицита за последние годы сыграли значительные изменения в характере питания населения: снизилось потребление морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом, а также мяса и молочных продуктов, содержание йода в которых относительно высоко.

К сожалению, йод относится к микроэлементам, которые организм не способен вырабатывать самостоятельно. Он находится в почве и морской воде в виде йодида. Его содержание в почве, как правило, невелико. В результате все растения имеют недостаточное содержание йода. Это обуславливает тяжелую йодную недостаточность у значительной части населения.

Недостаточное потребление йода создает серьезную угрозу здоровью.



Осуществление профилактики значительно более эффективно, чем лечение последствий йодного дефицита, тем более, что некоторые из них (умственная отсталость, кретинизм) практически необратимы.

2. Массовая йодная профилактика является наиболее эффективным методом профилактики и заключается в добавлении солей йода в продукты массового потребления (соль, вода, хлеб, молочные продукты и др.), что обеспечивает адекватное поступление йода в организм.

Йодированная соль — это продукт питания, который не имеет и не может иметь каких-либо противопоказаний. Соль — это базовый продукт питания, который имеется на кухне в любой семье. Сохранность йода в йодированной соли составляет не менее 12 мес. Потери йода при хранении и приготовлении пищи заложены в норматив содержания йода в соли. Среднее потребление соли с приготовленной дома пищей составляет в среднем 5–6 г в день (еще 5–6 г соли попадает в организм с готовыми продуктами). При среднем содержании 40 мкг йода в 1 г соли (5–6 г соли) могут теоретически обеспечить от 200 до 240 мкг йода в день. На практике же потери йода при хранении и термической обработке пищи составляют около 40%. Таким

образом, поступление йода с питанием за счет использования йодированной соли может составить от 120 до 140 мкг. Лица, которым рекомендовано ограниченное потребление соли по медицинским показаниям, могут использовать йодированную соль с пониженным содержанием натрия.

Помощник врача – гигиениста
отдела гигиены

М.В. Петрашевская