

## Чем полезна йодированная соль?

**«Mens sana in corpore sano» -  
Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

*По данным Всемирной организации здравоохранения наиболее распространенные болезни неинфекционного характера - это йоддефицитные заболевания. Нехватка йода ежегодно становится причиной рождения 20 миллионов умственно отсталых детей и, вызывает заболевания, которыми страдают более 1,5 миллиардов человек в 153 странах. Йод - один из важнейших микроэлементов - поступает к нам в организм только через пищу, воду и воздух; самостоятельно вырабатывать его человек не может. Употребление йодированной соли в мире возросло с 20% в начале 90-х гг. прошлого столетия до 70% в конце 2007 г.; 120 стран приняли на законодательном уровне программы профилактики йоддефицита на основе универсального йодирования пищевой соли; 34 страны полностью ликвидировали ЙД (более 90% населения употребляют исключительно йодированную соль). Еще 28 государств близки к данному показателю.*

Все чаще и чаще мы слышим, что в питании современного человека не хватает йода. Чем же так важен этот микроэлемент для здоровья, и, чем опасно его отсутствие? Подробно о последствиях йоддефицита для здоровья человека и мерах его профилактики рассказывает **главный эндокринолог-диабетолог министерства здравоохранения края, кандидат меднаук, Елена Славицкая.**

«Россия - страна с природным йоддефицитом. Около 75% жителей нашей страны испытывают дефицит йода различной степени; в том числе и в нашем крае. А йод – это единственный микроэлемент, который непосредственно участвует в синтезе гормонов щитовидной железы. В частности - гормона тироксина, на создание которого идет до 90 процентов потребляемого с пищей йода. В свою очередь тироксин контролирует, и усиливает интенсивность обмена веществ: водно-солевой обмен, обмен белков, жиров и

углеводов. Кроме того, именно от этого гормона зависят состояние и развитие центральной нервной системы, эмоциональное состояние человека, и репродуктивное здоровье женщины. А так как вместе с пищей и водой в организм поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом или сниженной функцией щитовидной железы».

### ***Как проявляется дефицит йода в организме?***

«В числе негативных проявлений считаются: зоб и эндемический кретинизм. Но они – лишь верхушка айсберга. Прежде всего, страдает нервная система и психика человека: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость и дело иногда доходит даже до депрессии. Слабеет иммунитет, особенно дефицит йода, пагубно влияет на здоровье женщин во время беременности, что может приводить к выкидышам, мертворождениям, даже врожденным аномалиям у плода, не говоря уже о нарушениях менструального цикла. У детей снижается интеллект; нарушается физическое развитие детей и подростков».

### ***Сколько надо йода и как восполнить его дефицит?***

«Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять от 120 до 150 мкг йода в сутки ежедневно. Причем это количество должно поступать с едой. Лучше всего восполнять недостаток йода препаратами калия йодида. Его должны назначать детям, подросткам, которым достаточно 100-150 мкг в день в зависимости от их возраста, взрослым – 150 мкг/сутки, а беременным и кормящим женщинам - по 250 мкг в день. Препараты эти совершенно четко дозированы, и безопасны. Ещё один крайне простой способ - используйте дома для приготовления пищи только йодированную соль. При покупке соли в магазине, выбор должен быть сделан только в пользу йодированной соли. Такая соль имеет ряд неоспоримых преимуществ для профилактики недостатка йода. А именно - практически все люди употребляют соль в пищу регулярно и примерно в равных количествах; йодирующие добавки не имеют специфического запаха или вкуса и не влияют на вкусовые качества соли. В настоящее время в России для обогащения соли применяется йодат калия, который является более стойким соединением, чем использовавшийся ранее йодид, что позволяет сберечь йодированную соль в течение года и более, не изменяя вкус и запах блюд, может использоваться при консервировании продуктов.

Не пользуйтесь для профилактики йодного дефицита БАДами. Это дорого, небезопасно и малоэффективно».

*А как быть с профилактикой йодного дефицита у детей грудного возраста?*

«Если сама кормящая мама принимает калий йодид, то грудные дети получают необходимое количество йода с материнским молоком. А детки - «искусственники» получают необходимую дозу йода с детским питанием, с различными молочными смесями».

*Существуют ли противопоказания к проведению йодной профилактики?*

«Противопоказаниями является тиреотоксикоз и индивидуальная непереносимость препаратов калия йодида»

**21.03.2017**

**С уважением, Игорь Долгошеев,  
ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр  
медицинской профилактики»**