STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zbytečná panika s prevencí užívání jódu?

V médiích se šíří informace, že lidé skupují jódové tablety jako prevence proti možné jaderné katastrofě. Důvodem je vyhrožování prezidenta Putina atomovými zbraněmi. SÚBJ zaznamenal zvýšený zájem o jodové tablety pro profylaxi v případě, že se do v ovzduší zvýší koncentrace radioaktivního jódu. Vysvětlení je na webu SÚJB. Problematikou jódu se SZÚ dlouhodobě zabývá. Pokud by bylo potřeba profylaxi, jistě je k dispozici rezerva, např. kolem atomových elektráren. Vysvětlíme vám, jak velké dávky jódu máte v dietě přijímat, aby byla ochráněna štítná žláza, která tvoří hormony trijodthyronin (T3) a thyroxin (T4). Působí na všechny buňky v těle.

Máme v dietě dostatek jódu? 30% osob má v ČR nízký přívod jódu...

Při porovnání hodnot s evropským doporučením (AI, adekvátní přívod) je pravděpodobnost nedostatečného přívodu nízká u dětí, dospívajících a dospělých mužů. Ve skupinách dospívajících a dospělých žen není možné situaci zhodnotit, vzhledem k tomu, že střední hodnoty zjištěného přívodu jsou nižší než doporučený AI.

Při srovnání s americkým doporučením (EAR, průměrný přívod) lze hodnotit přívod jako adekvátní téměř v celé populaci. Pouze u dospělých žen byl zaznamenán možný nedostatek, vzhledem ke skutečnosti, že u 30 % osob byl přívod jódu nižší než uvedené doporučení.

Je třeba poznamenat, že se jednalo o hodnocení, které nebere v úvahu použití jódované soli při přípravě pokrmů a dosolování. Dá se tedy předpokládat, že celkový přívod jódu je vyšší než námi uváděné hodnoty. V doplňkové studii s využitím stanovení sodíku ve 24-hod. moči byl podíl žen s malnutricí jódem odhadnut na 7-10 %.

Jakou dávku jódu v dietě máme mít každý den

Dospělá osoba (věk 18-60+) by měla mít v dietě 150 mikrogramu na den. U dětí 4 - 17 let je dávka 90 - 130 mikrogramů na den.

Jaké jsou významné zdroje v dietě

K nejvýznamnějším zdrojům jódu ve stravě dospělých osob patřilo pečivo, masné výrobky, mléko a mléčné výrobky. U dětí (4-6 let) se mléko podílelo na přívodu více jak 35 %. Nejvyšší obsah jódu byl zaznamenán u kojenecké mléčné výživy, u polévek v prášku (v důsledku použití jódované soli při výrobě), mořských ryb a výrobků z nich, různých masných výrobků a tvarohu.

Používejte střídmě sůl s jódem

Denní dávka soli by neměla přesahovat 5 g na osobu a den. Pozor, mořská sůl je chudá na jód. Ministerstvo zdravotnictví zvýšilo legislativně vyhláškou MZ ČR limit pro obsah jódu v kuchyňské soli na 27 +/- 7 mg/kg. V průměru by jodizovaná sůl měla mít v 5g soli průměrně 135 mikrogramů na den.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Předávkování jódem

Nadbytek jódu může poškodit štítnou žlázu. Je to velmi nebezpečné. Za maximální dávku (UL) doporučuje EFSA pro dospělou osobu (věk 18-65+) 600 mikrogramů na den (2006), pro děti (věk4-17) 250 - 500 mikrogramů na den. V USA (IOM, 2001) se maximální hodnota pro dospělé osoby stanovila 1100 mikrogramů na den.

Léčebné dávky jódu

Pokud by došlo ke kontaminaci radioaktivním jódem, podávají se řádově vyšší léčebné dávky. Např. "Jodid draselný 65 hameln" má v jedné tabletě 65 mg, tj. asi 100x více než maximální dávka (UL) uvažovaná v dietě podle EFSA. Nesmí být užíván v případech známé přecitlivělosti (hypersenzitivity, alergie) na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku, zejména při známé přecitlivělosti na jodové preparáty.

Informace o jódu v dietě ČR 2020 (602.87 KB 02.03.2022 13:54)

Prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ,2.3.2022