



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Významnou část těhotných v ČR ohrožuje nedostatek jódu, 11. března se sejde odborná konference

Nedostatek jódu v těhotenství může zásadním způsobem ovlivnit budoucí vývoj dítěte. Studie Endokrinologického ústavu už v minulosti potvrdila dlouhodobý problém nedostatečného příjmu jódu u gravidních žen. Odpovídající příjem jódu mělo jen 30% z nich. Už mírný deficit jódu v těhotenství přitom způsobuje pokles verbálního IQ u dětí a chronický deficit pak snižuje budoucí potenciál IQ dítěte a ovlivňuje vývoj nejen mozku, ale všech orgánů v těle a celkový růst. 11. března se problematikou jódového deficitu budou zabývat odborníci z celé republiky, a to na konferenci v prostorách Státního zdravotního ústavu. Pro zájemce bude k dispozici i on-line přenos.

*"Téma jódového deficitu zůstalo loni, jako mnoho jiných důležitých zdravotních témat, ve stínu pandemie koronaviru, ačkoli se i loni na 120 odborníků sešlo on-line, aby udrželi informovanost a posunuli vzájemně své znalosti. Je nesmírně důležité, abychom se všichni vrátili k důrazu na primární prevenci, například i s ohledem na dostatek jódu. Je potřeba, abychom o zdraví své i zdraví dětí pečovali dávno před tím, než nás k lékaři dovedou konkrétní zdravotní potíže. Aby se zdravý životní styl, do kterého patří i dostatečný příjem jódu, ale také například využívání preventivních prohlídek, stal trvalou součástí našich životů. Prodloužíme tak zdravé roky svých životů,"* upozorňuje ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková.

*"V České republice má deficit jódu 70% těhotných nebo kojících žen, přitom během časného těhotenství je plod plně závislý na mateřském hormonu tyroxinu, a tedy na příjmu jódu matkou. Tvorba tyroxinu u plodu během těhotenství vzrůstá o 50 % a vyžaduje, aby matka odpovídajícím způsobem zvýšila příjem jódu. Jódovaná sůl ani příjem jódu z běžných potravin nestačí krýt zvýšenou potřebu jódu, protože v těhotenství jde o dávku 250ug na den. Proto Mezirezortní komise pro řešení jódového deficitu v souladu se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) doporučuje pro těhotné a kojící suplementaci 100 ug na den například tabletami Jodidu, který je hrazený z veřejného zdravotního pojištění, případně doplňky stravy. Některé z nich ale nesou riziko nadbytku příjmu jódu kvůli několikanásobně překročeným denním doporučeným dávkám,"* vysvětluje problém, kterým se bude konference také zabývat, předsedkyně Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu (MKJD) a vedoucí Centra podpory veřejného zdraví SZÚ, MUDr. Marie Nejedlá.

*"Už po loňské konferenci proto komise iniciovala vypracování průzkumu nabídky těchto suplementů s obsahem jódu na českém trhu a na následujícím setkání odborníků budeme diskutovat další kroky,"* přibližuje konferenci MUDr. Marie Nejedlá.

Deficit jódu u těhotných je běžný ve všech vyspělých zemích. Zvýšení saturace u těhotných všude na světě ale naráží právě na nedořešené problémy, jak vyloučit případné riziko nadbytku jódu, kterého se obávají porodníci. Pro nastavení správného systému by pomohlo opakované vyšetřování jodurie u těhotných. Situaci je třeba řešit ve spolupráci s endokrinologií a porodníky.

*"Aktuálním tématem se stalo, v souvislosti s konfliktem na Ukrajině a strachem lidí z jaderných zbraní, naopak nebezpečí předávkování se jodem, a to s cílem zajistit si údajnou ochranu před radioaktivním spadem z případného výbuchu jaderné bomby. Taková snaha se chránit vysokými dávkami jódu je*



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

*z hlediska zdraví vysoce riziková a nežádoucí, protože nadbytek jódu může poškodit štítnou žlázu. Ve štítné žláze se tvoří zcela zásadní hormony, které regulují celý lidský metabolismus. Pokud si předávkováním jódem člověk takto rozkolísá hormonální rovnováhu, může nastat těžký rozvrat metabolismu," varuje vedoucí Centra zdraví, výživy a potravin Prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc. Dodává, že ochrana jódovými tabletami pro případ, že by došlo k použití jaderné zbraně, nedává smysl. Složení radioaktivního spadu je mixem mnoha pro člověka nebezpečných prvků a radioaktivní jód je z toho mixu, velmi zjednodušeně řečeno, asi tím nejmenším problémem. Jódové tablety by v takovém případě nikoho od ničeho neochránili ani nijak nepomohou.*

Co se týká správného přívodu jódu, dospělá osoba (věk 18-60+) by měla mít v dietě 150 mikrogramů jódu na den. U dětí 4 - 17 let je dávka 90 - 130 mikrogramů na den.

Dalším z mnoha témat, které souvisí s problematikou jódu a jódového deficitu, je význam ryb jako zdrojů jódu. Ryby ve stravě Čechů dlouhodobě nemají takové zastoupení, jaké by bylo pro dostatečný příjem jódu, ale i dalších důležitých látek pro náš organismus třeba. Dlouhodobě se i touto problematikou zabývá právě Centrum zdraví, výživy a potravin. Sleduje i potenciální rizika plynoucí z kontaminace rybího masa a z velkého souboru výsledků brněnského pracoviště SZÚ plyne, že rizikové kontaminanty v rybách jsou bezpečně pod stanovenými limity. Benefity konzumace mořských ryb, které jsou zdrojem nejen jódu, například i selenu, vápníku, kvalitních bílkovin a [esenciálních omega 3 mastných kyselin](#) i vitaminů D, B12, A a E, tak významně přesahují teoretická rizika konzumace ryb .

Jedním z hlavních zdrojů jódu, vedle jódované kuchyňské soli, je kravské mléko, protože krmiva podávaná dojnícím jsou obohacena o jód. V rámci monitoringu dietární expozice prováděného také Centrem zdraví, výživy a potravin je sledována také koncentrace jódu v mléce už od r. 1998 a na nadcházející konferenci budou odborníci prezentovat poznatky o hladinách jódu v mléce na českém trhu.

Problematice jódového deficitu je potřeba vrátit pozornost a dlouhodobě usilovat o udržení dosavadní adekvátní saturace u většiny populace, a při tom zvýšit nedostatečné zásobení u velkého počtu těhotných žen. Důležitým předpokladem je pravidelné sledování (monitoring) reprezentativních skupin populace a na základě výsledků přijímání cílených opatření k odstranění nedostatků. Bohužel se dlouhodobě do monitoringu neinvestují žádné prostředky, poslední proběhl v roce 2016.

**Pokud se zajímáte o tuto problematiku, [na konferenci se můžete zaregistrovat zde](#), pro zájemce bude k dispozici on-line přenos, registrovaným automaticky přijde odkaz na připojení.**

**Kontakt na odborníka:**

**Předsedkyně Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu (MKJD) a vedoucí Centra podpory veřejného zdraví SZÚ MUDr. Marie Nejedlá: [marie.nejedla@szu.cz](mailto:marie.nejedla@szu.cz) Tel: +420 267 081 693, 267 081 607**

**mobil - v den konference prosíme nejlépe SMS, z důvodu přítomnosti na konferenci - 602 272 681**