

## Jód

### Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu jódu pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u mužů 18-59 let 179 ug/den a u žen 18-59 let 113 ug/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy ani příjem z kuchyňské soli používané při přípravě pokrmů a k dosolování.

Tabulka 1: Obvyklý příjem jódu podle věku a pohlaví, srovnání s doporučeními

JÓD ug/den	4-6 let	7-10 let	11-14 let		15-17 let		18-59 let		≥ 60 let	
	n = 182	n = 311	muži n = 54	ženy n = 55	muži n = 55	ženy n = 55	muži n = 711	ženy n = 746	muži n = 166	ženy n = 255
P5	106	95	117	96	130	68	112	62	101	78
P25	124	118	136	119	169	112	149	92	127	102
P50	139	141	182	144	207	127	179	113	166	124
P75	157	166	215	164	254	146	217	136	199	149
P95	187	206	267	192	416	208	275	173	257	196
<b>AI (ug/d)</b> EFSA, 2014	90	90	120	120	130	130	150	150	150	150
Prevalence nedost. přívodu	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	ns	nízká	ns	nízká	ns
<b>EAR (ug/d)</b> IOM, 2001	65 <sup>1</sup>	65 <sup>1</sup> 73 <sup>2</sup>	73 <sup>2</sup>	73 <sup>2</sup>	95 <sup>3</sup>	95 <sup>3</sup>	95 <sup>3</sup>	95 <sup>3</sup>	95 <sup>3</sup>	95 <sup>3</sup>
% < EAR	0	0	0	0	3	12	3	29	4	20
<b>UL (ug/d)</b> EFSA, 2006	250	300	450	450	500	500	600	600	600	600
% > UL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>UL (ug/d)</b> IOM, 2001	300 <sup>1</sup>	300 <sup>1</sup> 600 <sup>2</sup>	600 <sup>2</sup>	600 <sup>2</sup>	900 <sup>4</sup>	900 <sup>4</sup>	1100 <sup>5</sup>	1100 <sup>5</sup>	1100 <sup>5</sup>	1100 <sup>5</sup>
% > UL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ns – nelze specifikovat

<sup>1</sup> 4-8 let

<sup>2</sup> 9-13 let

<sup>3</sup> ≥14 let

<sup>4</sup> 14-18 let

<sup>5</sup> ≥19 let

### Doporučení pro příjem jódu:

U jódu lze k hodnocení využít AI (Adequate Intake; EFSA, 2014), avšak pomocí AI lze adekvátnost přívodu hodnotit pouze omezeně. Pokud je střední hodnota přívodu v populační skupině vyšší než AI, pak lze příjem považovat za adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

K hodnocení adekvátnosti přívodu v populaci byla také využita americká referenční hodnota EAR (Estimated Average Requirements; IOM, 2001), která svým formátem pro tento účel vyhovuje.

Dále byl příjem jódu porovnán s hodnotami UL (Tolerable Upper Intake Level; EFSA, 2006 a IOM, 2001).

### Hodnocení obvyklého přívodu:

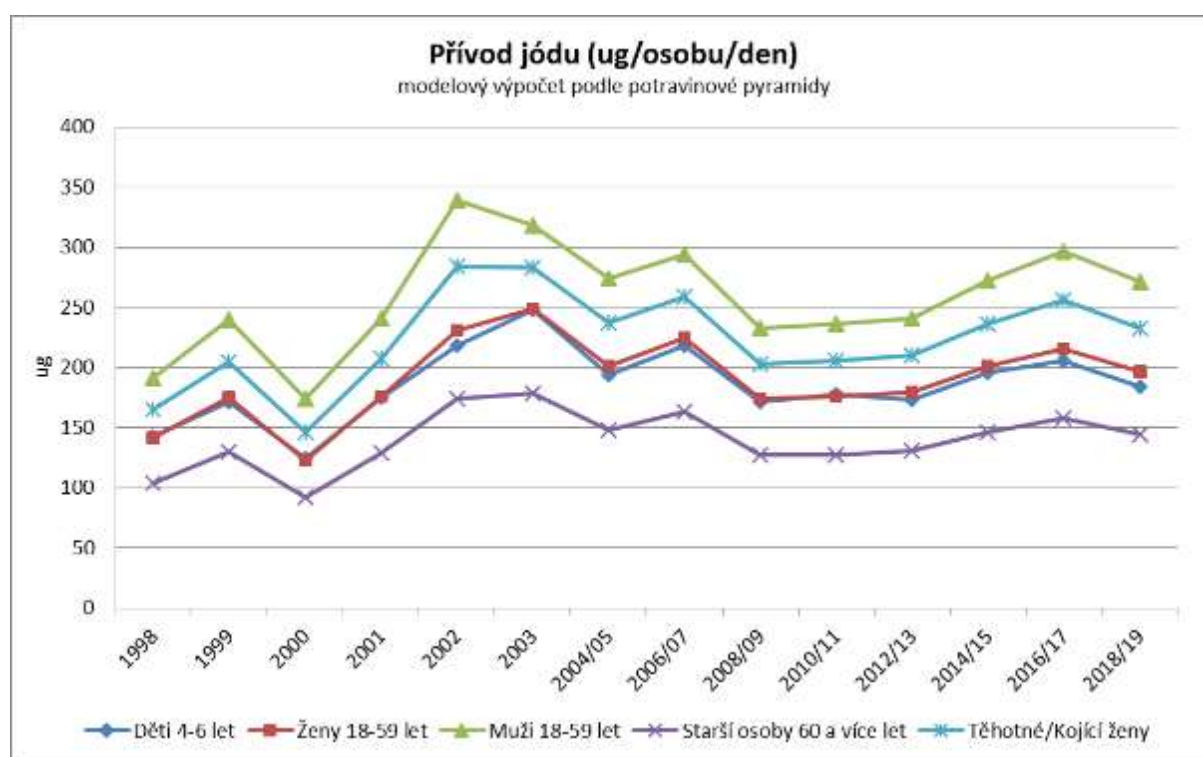
Při porovnání hodnot s evropským doporučením AI je pravděpodobnost nedostatečného přívodu nízká u dětí, dospívajících a dospělých mužů. Ve skupinách dospívajících a dospělých žen není možné situaci zhodnotit, vzhledem k tomu, že střední hodnoty zjištěného přívodu jsou nižší než doporučení AI.

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

Je třeba poznamenat, že se jednalo o hodnocení, které nebere v úvahu použití jódotované soli při přípravě pokrmů a dosolování. Dá se tedy předpokládat, že celkový příjem 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 %.

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, došlo by u většiny osob k navýšení příjvodu jódu.

Graf 1: Modelový příjem jódu (ug/osobu/den) u vybraných populačních skupin (výpočet na základě doporučených dávek potravin)



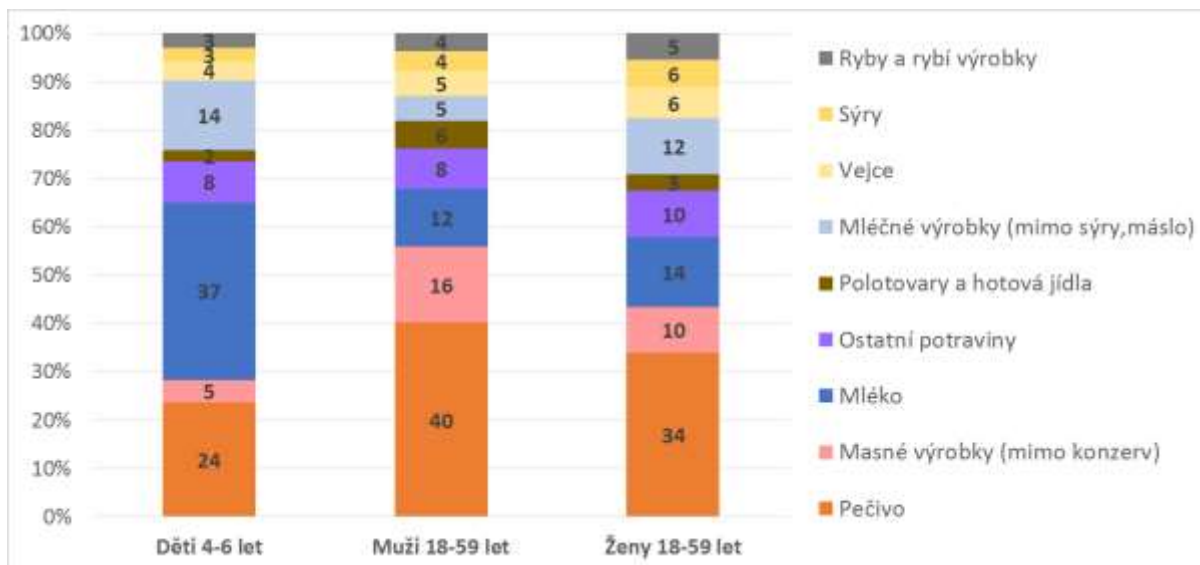
### Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

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 příjvodu více jak 35 %. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém příjvodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah jódu byl zaznamenán u kojenecké mléčné výživy, u polévek v prášku (v důsledku použití jódotované soli při výrobě), mořských ryb a výrobků z nich, různých masných výrobků a tvarohu. Potravin s nejvyšším obsahem jódu, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Jak již bylo zmíněno, uvedené hodnoty nezahrnují použití jódotované soli při přípravě pokrmů a dosolování.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu jódu



Graf 3: Potraviny s nejvyšším obsahem jódu (na kg potraviny „jak nakupováno“)

