



Для нашей страны проблема йодного дефицита чрезвычайно актуальна, так как более 70% густонаселенных территорий страны имеют недостаток йода в воде, почве и продуктах питания местного происхождения.

Йод является жизненно необходимым микроэлементом, основная масса его концентрируется в щитовидной железе, крови.

Основная роль йода - участие в образовании гормонов щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы определяют развитие мозга плода и интеллект ребенка в последующие годы жизни.

На фоне беременности возникают дополнительные потери йода за счет увеличения его почечного клиренса. Даже в условиях легкого йодного дефицита у трети женщин развивается относительная гипотироксинемия. Если дефицит микроэлемента не компенсируется, то формируется зоб, но даже при увеличении размеров щитовидной железы может отмечаться гипотироксинемия. Это опасно как для матери, так и для плода. Тяжелый дефицит йода у матери и плода в I триместре беременности является фактором высокого риска развития у ребенка кретинизма, который характеризуется тяжелой умственной отсталостью, глухонемой, нарушениями речи и задержкой физического развития. Вы – единственный источник йода для растущего малыша! Возможность коррекции йодного дефицита с помощью пищевых продуктов характеризует перечень продуктов питания, являющихся носителями высоких концентраций йода.

К ним относят: йодированную соль, йодированную воду, йодированное масло,

Значение йода при беременности

Автор: administrator

обогащенные йодом продукты (хлеб, кондитерские и мясные изделия, молоко, кефир, молочные продукты). Богаты йодом продукты моря (морская капуста, рыба, гребешки, крабы и т.п.). Специальные продукты для беременных и кормящих женщин (молочные напитки или каши, обогащенные йодом). А так же адаптированные молочные смеси для детей. Много йода содержит сушеный инжир.

Один из самых простых способов восполнить недостаток йода - йодированная соль. Можно порекомендовать употреблять йодированную соль вместо обычной (но не забывайте, что беременной не следует увлекаться пересаливанием пищи). По нормативам беременные должны потреблять — 200 мкг йодированной соли в день.

По материалам www.mamochka.kz