



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 25. 10. 2017 | Víím, co jím a piju

# Jod - nezbytný prvek pro štítnou žlázu a klidné nervy

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jod---nezbytny-prvek-pro-stitnou-zlazu-a-klidne-nervy\\_\\_s10010x10234.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jod---nezbytny-prvek-pro-stitnou-zlazu-a-klidne-nervy__s10010x10234.html)

Hlavním zdrojem jodu je moře. Vysoké množství obsahují především mořské plody, ryby a řasy. Potřebujeme ho hlavně pro správnou funkci štítné žlázy, metabolismus živin, zlepšuje kvalitu kůže, vlasů, nehtů a zubů. Dále zklidňuje nervy a zlepšuje mentální funkce. Zvýšenou potřebu tohoto prvku mají - dospívající mládež, těhotné a kojící ženy.



# Jod je nezbytný

- pro správnou funkci štítné žlázy

**Pokud hormony štítné žlázy dostává malé dávky jodu, dochází ke změnám ve struktuře a funkci štítné žlázy. Často narůstá tzv. struma, která vypadá jako vole.** Velký nedostatek tohoto prvku vede ke snížení funkce štítné žlázy. Důsledkem toho jsou poruchy růstu, špatná látková výměna, nesoustředěnost a obrovská únava. **Nejvíce jodu obsahují višně a třešně, které jsou pouze sezónní záležitostí. Pak mořské ryby a plody, ale v našich oblastech netvoří velkou část jídelníčku. Ostatní strava obsahuje jen patrné stopy tohoto prvku.** Nemůžeme se tedy divit, že zvětšená štítná žláza je téměř běžným zdravotním problémem. Bez léčení vede k následné chorobě z nedostatku jódu – strumě. Jejími prvními příznaky jsou bolesti v krku, dýchací obtíže, bušení srdce a pocity stísněnosti.

- pro vývoj lidského organismu

Je součástí hormonů vylučovaných štítnou žlázou, z nichž nejdůležitější je thyroxin. **Skupina hormonů štítné žlázy ovlivňuje především vývoj pohybové soustavy a mozku v raných fázích vývoje, a proto může jejich nedostatek negativně ovlivnit inteligenci.**

# Nedostatek jodu

**Štítná žláza začne produkovat hormonu příliš málo - hypofunkce nebo zase příliš mnoho - hyperfunkce.** Při hypofunkci je štítná žláza vyzývána, aby vyloučila více hormonu. Tak se pořád zvětšuje, až se na krku objeví struma. **Hypofunkci lze poměrně snadno léčit. Spočívá v podstatě v dlouhodobém pravidelném dodávání jodu.** Hyperfunkci je obvykle založena dědičně. Štítná žláza se odpojí od běžné hladiny hormonů a samovolně produkuje nadbytek hormonů.

## Diagnostika

Jod se obtížně stanovuje v krevním oběhu, kde je jeho koncentrace velice nízká a navíc extrémně kolísá podle příjmu potravy. Základní metodou saturace jodem je koncentrace jodu v moči. Umožňuje to fakt, že asi 80 % přijatého jodu se z organismu vylučuje močí (zbytek v potu, dechu, stolici). Stanovuje se koncentrace jodu v moči (jodurie) v prvním ranním vzorku moči (což je metoda doporučovaná pro epidemiologický průzkum).

# Jód je přítomen v mořské vodě a řasách

**Dobrymi zdroji je jodizovaná sůl (ačkoliv u té není snadné zjistit na jaké úrovni je jodizovaná), ryby, mořské řasy a minerální doplňky.** Jód je také ve zvýšené koncentraci přítomen v některých minerálních vodách. V současné době se uměle přidává do řady mléčných výrobků (jogurty, mléčné nápoje, mléčné krémy), které jsou pravidelně konzumovány dětmi. Obvykle se jedná o miligramová množství jodistanu sodného, která zajišťují pravidelný přísun potřebného množství jodu pro dospívající organismus. Jodidové tablety dokáží v případě kritického stupně radiace zabránit poškození štítné žlázy, avšak mohou mít i vedlejší vážné zdravotní důsledky.

Primárně se jód nachází v mořských řasách, ale tam je jeho množství velice proměnlivé. (Nori řasa 16 µg/g, Wakame 42 µg/g, Kombu nazývaná také Kelp 2353 µg/g, ). **Více než 90 % jodu v mořských řasách je ve formě rozpustné ve vodě, tedy dobře využitelné lidským organismem.** Denní doporučená dávka pro dospělé je 150 µg, pro těhotné ženy 220 µg a pro kojící ženy 290 µg.