magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 3. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Jód ovlivňuje štítnou žlázu, ale i inteligenci. A dál?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jod-ovlivnuje-stitnou-zlazu,-ale-i-inteligenci.-A-dal__s10012x10847.html

V lidském organismu je jód nezbytný zejména pro správnou funkci štítné žlázy. Přijímáme ho potravou. Potíže nastávají při jeho nedostatku. Lehký nedostatek se projeví na příklad zvýšenou únavou, ale vysoký může spustit i nádorové bujení.

Jód je vzácný prvek, který se v přírodě vyskytuje pouze ve sloučeninách. Byl objeven francouzským chemikem **Barnardem Courtoisem v roce 1811.** Hlavním rezervoárem jodu je v současné době mořská voda, ale i některé minerální vody obsahují jod - typickým příkladem u nás je Vincentka.

Česko se v roce 2002 zařadilo mezi země, které podle kritérií Světové zdravotnické organizace problém nedostatku jódu vyřešily. Některé skupiny obyvatel přesto mohou být ohroženy, hlavně těhotné a kojící ženy, u kterých spotřeba jodu stoupá.

Správná funkce štítné žlázy

V lidském organismu **je nezbytný zejména pro správnou funkci štítné žlázy,** protože **je stavebním prvkem jejích hormonů tyroxinu a trijódtyroninu,** které řídí látkovou výměnu všech tělesných buněk.

- Jód přijímáme potravou, poté postupně přestupuje do krve a štítná žláza si ho průběžně vychytává a ukládá. Podle potřeby ho pak ze svých zásob zase uvolňuje, přeměňuje a zabudovává do molekul svých hormonů, které uvolňuje do krve.

Nedostatek jódu způsobuje problémy

Pokud štítná žláza produkuje hormonu příliš málo, nastává **hypofunkce**, pokud příliš mnoho, mluvíme o **hyperfunkce.** Při hypofunkci je štítná žláza stimulována k vyloučení většího množství hormonu, což sice udělá, ale bez dostatečného množství jódu, což nemá kýžený efekt. Tak se pořád zvětšuje, až

se na krku objeví struma, jejímiž prvními příznaky jsou bolesti a tlak v oblasti krku, dýchací obtíže, obtížné polykání, bušení srdce nebo pocity stísněnosti.

S deficitem jódu v organismu mohou souviset:

- poruchy soustředění
- zvýšená únavnost
- zpomalené reflexy
- pocit chladu v končetinách
- suchá kůže
- zácpa
- zvýšení tělesné hmotnosti

U žen je nedostatek jódu rovněž možnou příčinou častějšího výskytu **nádorového bujení prsu**, **poruch menstruačního cyklu nebo problémů s otěhotněním.**

Optimální příjem jodu by se tedy měl pohybovat mezi 150 µg, u těhotných a kojících žen 250 µg za den. Za horní hranici bezpečného příjmu je považováno 500 µg/den.

Naopak s nadbytkem jódu by se funkční štítná žláza měla vypořádat. Při její nedostatečné funkci pak hrozí riziko vzniku zánětu nebo nastartování její hyperfunkce, která může být pro organismus taktéž nebezpečná.

Příjem jodu v těhotenství

Správná funkce štítné žlázy matky i plodu je klíčová pro optimální průběh těhotenství a další vývoj dítěte. Hormony štítné žlázy ovlivňují základní procesy organismu, růst a diferenciaci tkání, jsou klíčové pro správný vývoj embrya a později plodu, a to zejména pro vývoj nervové soustavy a růst organismu. V těhotenství se zvyšuje potřeba jódu ze 150 µg/den na 250 µg/den. **I mírný nedostatek jodu u matky během těhotenství vyvolá pokles inteligence a změny chování, jež přetrvávají celoživotně. Česká endokrinologická společnost proto doporučuje plošnou suplementaci 100 µg jódu/den všem těhotným a kojícím ženám.**

Strumigeny

Tvorba hormonů v štítné žláze však nezávisí jen na přísunu jodu, ale i na obsahu látek, které metabolismus štítné žlázy ovlivňují. **Zvýšený obsah těchto látek v potravě pak může vest ke vzniku strumy i při mírném nedostatku jodu.** Mezi takové takzvané strumigenní potraviny patří například jahody, broskve, sój, zelí, kedlubny, růžičková kapusta, květák nebo brokolice. Buďte však bez obav, při jejich přiměřené konzumaci v rámci pestré stravy se těchto negativních projevů nemusíte obávat. **Metabolismus jodu je také**

závislý na přívodu selenu.

Odkud čerpat?

Hlavními zdroji jódu v potravě jsou jodizovaná sůl, mléko a mléčné výrobky, mořské ryby a řasy. Z ryb obsahuje nejvíc jódu aljašská treska, poměrně málo ho obsahují ryby z velkých oceánů, což je úměrné koncentraci solí v mořské vodě. Spotřeba plodů moře u nás sice v posledních letech vzrostla, ale stále je poměrně nízká, takže je to pro naši populaci méně významný zdroj jodu.

Jeho nejvýznamnějším zdrojem u nás zůstává jodizovaná sůl, která se joduje jodičnanem draselným a podle současných norem musí být v 1 kg soli 27 mg jódu (+- 7 mg). Ačkoli u nás používaní jodované soli ze zákona není povinné, jodovaná sůl je používána ve většině domácností a podnicích vyrábějících potraviny.

Obsah jodu v mléce značně kolísá podle množství přídavných krmných směsi, které chovatelé při výživě skotu používají. Nejlepším přirozeným zdrojem jodu pro kojence je mateřské mléko. Předpokládá to ovšem, že kojící matka má dobrou saturaci jodem. **Děti živené umělým kojeneckým mlékem, jsou saturovány dostatečně, protože všechny prostředky kojenecké výživy**

jsou u nás ze zákona obohacovány jodem.

Tipy pro vás:

- Jezte **mořské ryby** nebo řasy aspoň 2x týdně.
- Používejte při přípravě jídel **sůl s jódem.**
- Alespoň jednou za den zařaďte do svého jídelníčku **mléčný výrobek**.
- Zpestřete si pitný režim **minerálními vodami s obsahem jodu.**
- V těhotenství a při kojení zvyšte adekvátně příjem jodu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz