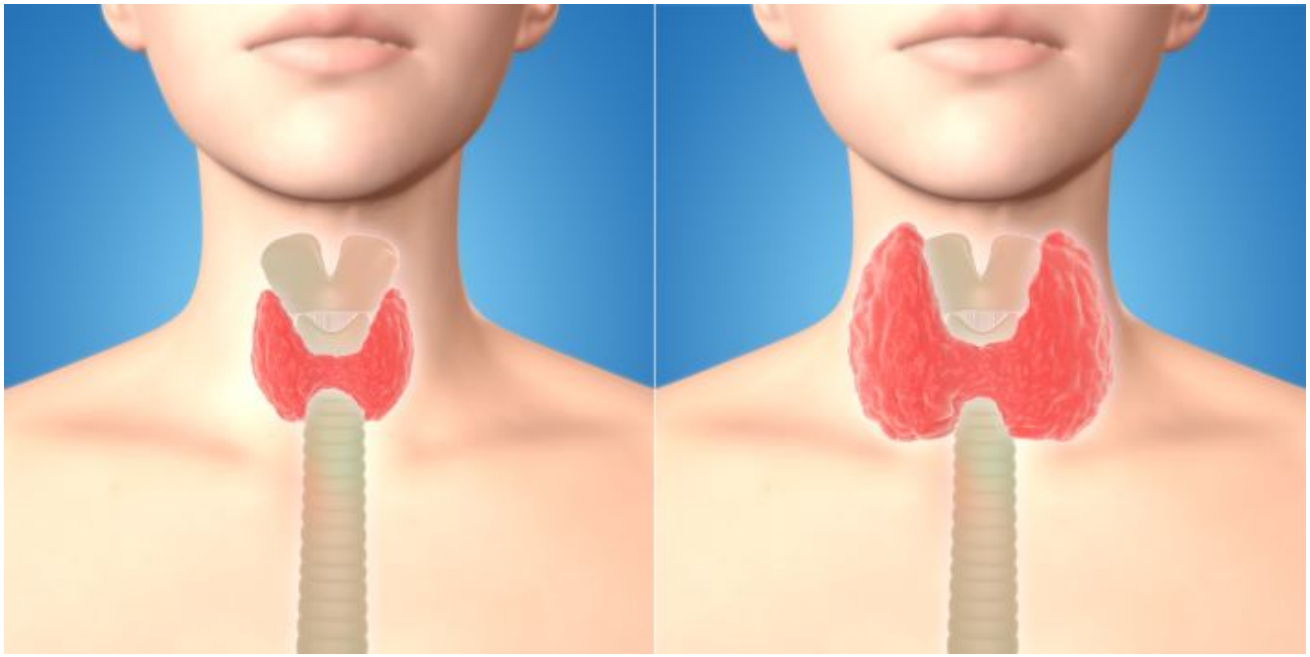
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 8. 2020 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Hormony štítné žlázy ovlivňují i srdeční činnost a IQ

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hormony-stitne-zlazy-ovlivnuji-i-srdecni-cinnost-a-IQ__s10012x19748.html

Hormony štítné žlázy zastávají řadu biologických funkcí, proto je nezbytné, aby správně fungovala. Jejich tvorba je závislá na dostatečném množství přírodního jódu, který obsažen v některých potravinách jako je žloutek a mořské řasy.



Štítná žláza je uložena na přední straně krku, v oblasti chrupavky štítné. Je tvořena 2 laloky, které jsou spojeny tzv. můstkem a dodávají jí vzhled motýla. Laloky jsou tvořeny drobnými váčky (folikuly). Ty tvoří folikulární buňky, které produkují hormony štítné žlázy - tyroxin a trijódtyronin. Za normálních okolností není hmatná, ale například při nedostatku jódu se může zvětšit do značných rozměrů a způsobovat tak dýchací nebo polykací potíže.

Hormony štítné žlázy a jejich úloha

Tvorba hormonů štítné žlázy je **závislá na přívodu jódu**. Hlavními zdroji jódu v potravě jsou mořské řasy a mořské ryby, sůl obohacená jódem a potraviny solené jodizovanou solí (především pekárenské výrobky, uzeniny), mléčné výrobky a mléko (krmivo skotu bývá obohacováno jódem), žloutky a některé minerální vody (např. Vincentka).

Hormony štítné žlázy **zastávají řadu biologických funkcí**, proto je nezbytné, aby správně fungovala. Pojďme se podívat, co všechno v lidském těle ovlivňují:

- Uplatňují se **v metabolismu bílkovin, tuků i sacharidů**. Při výrazně snížené funkci štítné žlázy často dochází k vzestupu hmotnosti (průměrně o 5 kg), při velkém nadbytku hormonů štítné žlázy bývá problémem nežádoucí pokles tělesné hmotnosti. Řada obézních „svádí“ svou nadměrnou hmotnost na potíže se štítnou žlázou, ale po nastavení odpovídající léčby není důvod k dalšímu přibírání. Navíc za nárůstem tělesné hmotnosti při snížené funkci štítné žlázy **stojí z větší části zadržování tekutin**.

- Významné je působení hormonů štítné žlázy **na vývoj mozku**. Poruchy vzniklé v důsledku **nedostatečného příjmu jódu v těhotenství** patří mezi nejzávažnější. Důvodem je, že potřeba jódu v těhotenství stoupá, protože z krevního oběhu matky je jódem zásobována jak matka, tak vyvíjející se plod.
- Existují obavy, že a**ž 50 % všech novorozenců v Evropě nedosáhne** plného kognitivního potenciálu z důvodu nedostatečného příjmu jódu. **Již lehký nedostatek jódu totiž vede k poklesu IQ o 5–7 stupňů.** Problematické je, že řada nastávajících matek nemá dostatek informací o vlivu jódu na mentální a psychický vývoj plodu.
- Hormony štítné žlázy také **ovlivňují srdeční činnost**, proto při jejich nedostatku dochází ke zpomalení srdeční činnosti a naopak nadbytek

hormonů se projeví zrychlením srdeční akce a nepříjemnými pocity.
- V přiměřeném množství jsou hormony štítné žlázy nutné pro tvorbu tělesných bílkovin, což je nezbytné **pro správný vývoj a funkci svalů, kostí a nervů**, a to v průběhu celého života.

Negativní účinky strumigenů

Tvorba hormonů štítné žlázy může být negativně ovlivněna nejen nedostatečným příjmem jódu, ale i **nadbytečným příjmem tzv. strumigenů**.

Jejich negativní účinek spočívá v ovlivnění enzymů zodpovědných za přeměnu jódu na jeho aktivní formu. Strumigeny se přirozeně nacházejí v celé řadě druhů zeleniny a luštěnin, typickým příkladem je **brukvovitá zelenina** (zelí, kapusta, růžičková kapusta, ředkev, pekingské zelí, řepka, brokolice, ředkvičky

apod.), **cibule, česnek, hrách, fazole, čočka, sójové boby**.

- Za normálních okolností, tj. při dostatečném příjmu jódu a přiměřené konzumaci zeleniny nehrozí žádná rizika.

Nicméně zvýšený příjem těchto látek (například u vegetariánů či veganů) může vést ke vzniku strumy i při mírném nedostatku jódu. Obsah strumigenů se **snižuje vlivem tepelné úpravy** a téměř se ztrácí v procesu fermentace.

Nedostatek jódu způsobuje poruchy

Typ poruchy je **závislý na věku**. Například v těhotenství způsobuje nedostatek jódu kretenismus, u novorozenců může být porušeno zrání mozku, u větších dětí hrozí rozvoj hyperaktivity, poruchy paměti, psychického a pohlavního vývoje, u dospělých může být následkem nedostatku jódu **snížená funkce štítné žlázy nebo snížená plodnost**.

- **Jaká je potřeba jódu?**

Denně by měl člověk **přijmout 150 µg jódu**, optimální množství však záleží i na věku a fyziologických změnách, jako je u žen např. období těhotenství či kojení, kdy je jeho potřeba vyšší. Pokud je v organismu jódu málo, nedokáže štítná žláza tvořit dostatečné množství hormonů. **Při běžné pestré stravě** je

příjem jódu dostatečně zajištěn a není nutné užívat doplňkové přípravky.

Na zvýšený příjem by si měli dát pozor zejména lidé, kteří s**e léčí s autoimunitními záněty štítné žlázy** nebo trpí její zvýšenou činností.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz