magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 4. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Hledáte potraviny bohaté na jód? Vsaďte na těchto 6!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hledate-potraviny-bohate-na-jod-Vsadte-na-techto-6!__s10012x20270.html

Zdálo by se, že jódu máme ve stravě díky fortifikaci potravin dostatek. Bohužel, i když se otázka plošného deficitu jódu řeší již celé dekády, ztrácíme status země, která ho má dostatek a stěží dosahujeme spodní hranice jeho doporučeného příjmu. Obzvlášť citlivá je tato problematika pro těhotné ženy, které mají ještě vyšší nároky na jeho příjem pro zabezpečení zdravého vývoje plodu. Jak tedy dostatečného příjmu jódu dosáhnout?

Jód pro správnou funkci štítné žlázy

Jód patří mezi tzv. esenciální prvky jako součást tyreoidálních hormonů

trijodotyroninu (T3) a tetrajodotyroninu (tyroxin – T4), které zásadním způsobem ovlivňují energetický metabolismus. Jeho význam tedy spočívá ve správném fungování štítné žlázy, která **řídí v každé buňce přeměnu základních živin na dostatečné množství energie pro její růst, existenci a funkci**. Zajišťuje tak **správný vývoj všech tkání a orgánů, funkci mozku, nervů, svalů i rozmnožovacích orgánů**.

Následky nedostatku jódu

Nedostatek jódu (jodopenie) vede ke zvětšení štítné žlázy (struma) a k její snížené funkci (hypotyreóza), což se nejčastěji projeví na zvýšené únavě, vyčerpanosti, svalové slabosti a přibíráním na váze.

Nejzávažnější následky jodopenie jsou v průběhu nitroděložního vývoje plodu. I mírný nedostatek jodu nepříznivě ovlivní inteligenci a povahové vlastnosti vyvíjejícího se plodu. Vážnější nedostatek pak může souviset s vývojovými vadami, samovolnými potraty a jinými závažnými následky**. Jediným zdrojem jódu pro plod je organismus matky, proto je velmi důležité, aby byl dostatek jódu zabezpečen ještě před otěhotněním.** Je velkou otázkou, nakolik je žena schopna zabezpečit tyto nároky bez cílené suplementace.

Co dělat pro dostatečnou zásobu? Jezte tyto potraviny bohaté na jód!

Pro dospělého člověka je doporučený denní příjem na úrovni **150 mcg.** U těhotných a kojících žen je to až **250 mcg.**

1. Mořské řasy

Největším zdrojem jódu je mořská voda, proto jsou mořské plody a mořské řasy tím nejlepším zdrojem. Mimo vysoký obsah jódu mají taky vysoký obsah antioxidantů, vitamínů a minerálů. Z mnohých druhů řas je tím nejhojnějším zdrojem **Kombu (Kelp), která obsahuje až 2 984 mikrogramů jódu na každý gram.** Další druhy vhodných řad jsou wakame a nori.

Tip: Kousek řasy přidejte během vaření luštěnin, obilovin, nebo do vývarů. Řasu pak vyndejte.

2. Mořské ryby a mořské plody

Nejvíc jódu se nachází v mořských rybách s nižším obsahem tuku, jako např. treska. Treska je mořská bílá ryba, která obsahuje hodně živin a minerálů, včetně jódu a vitamínu D. Množství jódu závisí na tom, zda je treska chycena

volně v přírodě, nebo zda pochází z chovu. **Porce tresky (120 g) obsahuje přibližně 230 mcg jódu.** Dalšími vhodnými zdroji jódu jsou např. tuňák, krevety, krabí maso a další.

3. Mléčné výrobky

Množství jódu v mléce a mléčných výrobcích se podstatně liší a závisí na tom, kolik jódu obsahuje krmivo pro krávy. Jedna **sklenice mléka (200 ml), nebo 1 jogurt (150 g) obsahují 30–70 % denní doporučené dávky jódu.**

4. Jodidovaná sůl

V boji proti kardiovaskulárním onemocněním je cílem snižovat obsah soli z průměrných 15 g na 5 g za den, což je správný směr. To s sebou ale nese i riziko nedostatku jódu, protože právě jodidovaná sůl je v naší populaci tím hlavním zdrojem. **Výzvou pro všechny je zaměřit se systematicky na jiné zdroje jódu, které nám mimo jód přinesou i jiné cenné živiny.**

5. Arónie

Málo známým, přesto vynikajícím zdrojem v našich končinách je arónie (jeřáb černý). **V dávce 100 g čerstvých plodů získáme 320 mcg jódu! Sušené plody obsahují 85 mcg v dávce 10 g.** Obohaťte svůj jídelníček i o tuto lokální superpotravinu, vhodnou i pro vegetariány a vegany.

6. Minerální vody

Často doporučovanou minerální vodou při nedostatku jódu je Vincentka. Vincentka je velmi silně mineralizovaná voda a kromě jódu obsahuje i ionty sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku a dalších minerálů. S konzumací to není nutné přehánět - **1 panák pokryje denní dávku jódu.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Zamrazil, V., Čeřovská, J. Jod a štítná žláza: Optimální přívod jodu a poruchy z jeho nedostatku. SZÚ [online] 2014.
Berkheiser, K. 9 Healthy Foods That Are Rich In Iodine – Healthine: Medical

information and health advice you can trust. [online] Únor, 2018.

mléčné produkty jód mořské řasy nedostatek jódu potraviny bohaté na jód ryby štítná žláza zdraví zdroj jódu

---

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