

# ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ  
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ  
НEDОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,  
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



У БЕРЕМЕННЫХ:  
выкидыши, врожденные  
аномалии плода, смерть  
плода



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:  
нарушение умственного  
и физического развития



У НОВОРОЖДЕННЫХ:  
множественные пороки  
развития в т.ч. умственная  
отсталость, глухонемота,  
косоглазие и др.



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:  
увеличение щитовидной  
железы и нарушение  
ее функции



# Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150-200 мкг

## Последствия дефицита йода



### у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



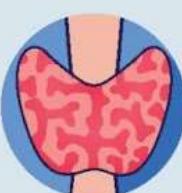
### у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



### у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонемота, косоглазие и др.



### во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

**Миф:** морская соль в разы полезнее, чем йодированная



**Правда:** в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

**Миф:** йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



**Правда:** сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

**Миф:** компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



**Правда:** можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

**Миф:** йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



**Правда:** йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной