Jod

Jod to jeden z najważniejszych pierwiastków potrzebnych człowiekowi do życia. Najczęściej kojarzony jest z funkcjonowaniem tarczycy. I słusznie! Jego wpływ na nasz organizm jest jednak znacznie szerszy.

Znaczenie jodu dla człowieka

Jod pomaga w:
– zachowaniu zdrowej skóry
– utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych
– prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
– prawidłowej produkcji hormonów tarczycy
– prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy
Ponadto jod przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Jod: niezbędny mikroskładnik

Jod jest niezbędnym dla życia pierwiastkiem śladowym, czyli takim którego potrzebujemy w niedużych ilościach (często mierzonych w milionowych częściach grama – mikrogramach). Nie potrafimy go także syntetyzować, więc musi być on dostarczany z zewnątrz.
Warto wiedzieć, że występowanie jodu na Ziemi jest nierównomierne. Bogatym źródłem są oceany i morza, a w konsekwencji także płody tych słonych wód. Wielkie zbiorniki wodne ponadto parują. Dlatego prawdziwe jest określenie, że morskie lub oceaniczne powietrze jest bogate w jod. Tu jednak należy pamiętać, że nie zawsze i nie wszędzie zawartość tego mikropierwiastka jest jednakowa. Intensywniej parują ciepłe wody, z kolei wzburzone morze, którego fale rozbijają się o brzeg wzbijając drobne kropelki, wzbogacają powietrze w jod blisko brzegu. Parujące morza i oceany oddają część jodu do atmosfery, który spada na ziemię w postaci deszczu. W ten sposób pierwiastek ten trafia do gleby, a wraz z nim do roślin.
Źródłem jodu jest więc powietrze w bezpośredniej bliskości słonych wód i dieta.[1]

Źródła jodu

Produktami o dużej zawartości jodu są ryby morskie, owoce morza, algi (na przykład morszczyn) i rośliny rosnące na glebach o dużej zawartości jodu. Jest on dostarczany z pożywieniem w postaci jodków i jodanów, które są wchłaniane głównie w jelicie cienkim i częściowo w żołądku. Spośród wszystkich kontynentów Europa charakteryzuje się największym odsetkiem mieszkańców, którzy w niedostatecznym stopniu spożywają jod z dietą: 52% ogólnej populacji i 52,4% dzieci w wieku szkolnym.

Według oceny Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) z 2007 r. współcześnie ok. 2 biliony ludzi ma niedostateczną podaż jodu w diecie, w tym ok. 30% dzieci w wieku szkolnym.[2]

Jod i tarczyca

Jod jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy. Codziennie, średnio, przez tarczycę przetwarzane jest około 60–95 µg tego pierwiastka (u osób dorosłych w obszarach z wystarczającą ilością jodu). Ciało zdrowego dorosłego zawiera od 15 do 20 mg jodu, z czego 70% -80% znajduje się w tarczycy.[3]
W gruczole tym powstaje 80-90 µg tyroksyny (T4) dziennie a trijodotyroniny (T3) 32 µg: jod stanowi odpowiednio 65 i 58% ich ciężaru. W warunkach dostatecznej podaży jodu 10% wchłoniętego z przewodu pokarmowego pierwiastka gromadzi się w tarczycy.[2]

Suplementacja jodem

Suplementacja jodu ma na celu uzupełnienie tego składnika w diecie. Szczególną uwagę powinni zwracać:

– wegetarianie lub weganie, którzy unikają przetworzonej żywności;
– osoby unikające dodawania soli jodowanej do swojej diety;
– osoby unikające spożywania wodorostów lub produktów na bazie wodorostów (takich jak morszczyn, krasnorosty).

Referencyjna Wartość Spożycia (RWS) jodu została wyznaczona na 150 µg dziennie.[4]

Źródła:
1. Profilaktyka niedoboru jodu. Małgorzata Gietka-Czernel. Postępy Nauk Medycznych

12/2015, s. 839-845
2. Food Nutr Bull. 2008 Sep;29(3):195-202.
3. Ann Pediatr Endocrinol Metab. 2014 Mar; 19(1): 8–12.
4. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011