

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФІЦИТУ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Омельченко З. І., Кисличенко В. С., Бурлака І. С.

Національний фармацевтичний університет,

м. Харків, Україна

is_burlaka@ukr.net

Запорукою міцного здоров'я дорослих та дітей є гарний відпочинок, свіже повітря, спокійний сон та правильне корисне харчування, яке збагачене вітамінами та мікроелементами. Йод – один із найважливіших з них. Дефіцит йоду є одним з типових проявів мікронутрієнтної недостатності, що виявляється цілим спектром йод-дефіцитних захворювань (ЙДЗ). В останні десятиліття вдалося отримати реальне уявлення як про спектр патологічних станів, що викликаються у людини йодною недостатністю, так і про багатомільйонні жертви цієї форми порушення харчування в усьому світі. Значення йодної недостатності для охорони здоров'я не обмежується особами з клінічно явними захворюваннями. На додаток до клінічно характерних і легко помітних проявів стану недостатності йоду (в тому числі зоба і кретинізму) зараз визнається, що помірна недостатність йоду надає більш сильний вплив на виживання, фізичний і розумовий розвиток дітей, інтелектуальні можливості і працездатність дорослих. ЙДЗ виникають там, де в навколишньому середовищі міститься мало йоду й де населення отримує недостатню його кількість з звичними продуктами харчування та напоями.

Близько 70% українців страждають від нестачі йоду. Йододефіцит зафіксовано в усіх регіонах України. Зумовлений дефіцит йоду низьким вмістом даного мікроелемента в ґрунті й воді. Відповідно його замало й у продуктах харчування місцевого походження: рослинах, м'ясі та молоці тварин, які ними годувалися. Найменше йоду міститься у ґрунті й воді гірських регіонів, найбільше – у морській воді. У середньому житель України за добу вживає із їжею близько 40-70 мкг йоду. Така кількість цього мікроелементу є недостатньою, оскільки, відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я його потреба становить: 90 мкг/добу (від 0-6 років); 120 мкг/добу (від 6-12 років); 150 мкг/добу (від 12 років і дорослих); 200-250 мкг/добу (для вагітних жінок і матерів, які годують грудьми).

Рішення проблеми йододефіциту досить просте: варто забезпечити регулярне надходження йоду в організм людини з їжею. Одним із популярних продуктів є йодована сіль, регулярне вживання якої замість звичайної солі забезпечує потребу людського організму в йоді у випадку нестачі цього мікронутрієнта у денному раціоні. Це є найбільш ефективний, безпечний, водночас простий та дешевий засіб профілактики йододефіциту, здатний забезпечити підвищення показників інтелекту населення на 15-20%. Також дефіциту йоду можна позбутися шляхом додавання до харчового раціону продуктів із його високим вмістом, наприклад, морепродуктів. Менше йоду міститься в хлібобулочних виробах, крупах, борошні, житньому та білому хлібі, вівсяних пластівцях, рисі, курячих яйцях, а ще йод можна почерпнути з молока, сиру, кефірі, м'ясі середньої жирності: свинині, яловичині, телятині.