

20 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ЙОДДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Пълноценното развитие и растежът на човешкия организъм изискват да се приема ежедневно определено количество йод!

Йодът е микроелемент от жизнена важност за човека. Той е основна съставна част на хормоните на щитовидната жлеза, които регулират обмяната на веществата и функциите на всички органи. Тяхната роля е решаваща за развитието и растежа на децата. Най-чувствителна на въздействието им в детската възраст е централната нервна система.

Дневните нужди от йод възлизат на 150 мкрг /микрограма/ за възрастните, 200 мкрг за бременните и кърмещи жени и 100-120 мкрг за децата до 12г. възраст.

Дневният прием на йод под 100 мкрг води до сериозни нарушения в организма, известни като йоддефицитни заболявания.

Към тях се отнасят:

- Ендемичната гуша и усложненията и;
- Хипотиреозата /намалена функция на щитовидната жлеза/;
- Изоставане в нервно-психическото развитие, проявяващо се с различна по степен умствена изостаналост, от които най-тежката е кретенизмът;
- Нисък ръст и изоставане във физическото развитие и половото съзряване;
- Двигателни, говорни или слухови дефекти;
- Разстройства в репродукцията – аборти, мъртвораждаемост, стерилитет и др.

Основен източник на йод е храната. С най-голямо съдържание на йод са рибата, морските продукти, орехите, млечните произведения, зеленчуците и плодовете.



За кърмачетата основен източник на йод е майчината кърма и кравето мляко, плодвите и зеленчукови сокове.

Консумацията на животински и растителни продукти от райони, чиито почви и води са бедни на йод /планински, полупланински или такива с ерозия на почвата/ води до заболявания, които имат ендемичен характер. Това изисква допълнителен прием на йод.

Универсално средство за профилактика на йоддефицитните заболявания е използването на йодирана сол в семейството, в заведенията за обществено хранене и производствата на хранителни продукти. Йодираната сол е най-подходяща за допълнителен прием на йод, защото е общодостъпен и евтин продукт.

Физиологичният дневен прием на готварска сол е 5гр.. Приемът на по-голямо количество е вредно за здравето, особено за възрастни, хронично болни и деца.



Важно е да се знае, че:

-Само ежедневната употреба на йодирана сол предпазва човешкия организъм от заболявания, свързани с йодния дефицит;

-Йодираната сол трябва да се съхранява в сухи, добре затворени съдове;

-Йодираната сол се прибавя към ястията след снемане от огъня, тъй като високата температура води до разпадане на йода;

-Ежедневна употреба на йодирана сол премахва необходимостта от използване на скъпо струващи добавки и лекарства, съдържащи йод.

В Република България се провежда постоянен мониторинг на солта за хранителни цели. Приблизително 1/2 от територията на нашата страна е с йоден дефицит.





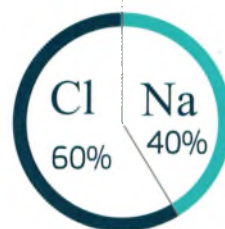
Министерство на здравеопазването
на Република България



Употребата на сол и
значението на йодираната
сол за превенция на
заболяванията на
щитовидната жлеза

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СОЛТА? ○

Солта представлява натриев хлорид в тегловно съотношение 40% натриеви йони спрямо 60% хлоридни йони. Натрият и хлорът са незаменими елементи за редица важни функции на организма, но високият прием на сол над физиологичните потребности представлява риск за здравето.



Национална програма за превенция
на хроничните незаразни болести 2014-2020 г.

ФУНКЦИИ НА СОЛТА В ОРГАНИЗМА

Натрият участва в:



Поддържането на баланса на течностите в организма.



Пренасянето на нервните импулси.



Съкращаването на мускулите.



Хлоридите поддържат алкално-киселинното равновесие и подпомагат дейността на натрия.



ПОСЛЕДСТВИЯ ЗА ЗДРАВЕТО ПРИ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА СОЛ



Повишено артериално (кръвно) налягане.



Повишен риск от сърдечно съдови проблеми: инфаркт, инсулт, аневризма на съдовете, сърдечна недостатъчност.



Нарушения във функциите на бъбреците, усложнения при бъбречни заболявания, образуване на бъбречни камъни.



Нарушаване на горния слой на лигавицата на стомаха и увеличаване контакта със случайни попадналите в стомашно-чревния тракт канцерогени, което повишават риска от рак на стомаха.



Повишено отделяне на калций с урината, което води до загуба на костна маса, намаляване на плътността на костите.

ИЗТОЧНИЦИ НА СОЛ В ХРАНЕТО

Солта постъпва с храната главно чрез консумацията на технологично обработените и консервирани храни, при приготвяне на ястия, както и чрез допълнителното солене при хранене. Източник на сол са и храните, естествено съдържащи натрий в състава си.

Храните с високо съдържание на сол са преработените продукти, като колбаси, консервирани меса и риба, сирена, туршии, консервирани зеленчуци, сухи супи, чипс, солени закуски, сосове и подправки, соев сос, доматиен сок, доматиена паста, кетчуп и др.

Храни от животински произход – прясна риба и месо например, са с естествено ниско съдържание на натрий, като храните от растителен произход и зърнените храни са с още по-ниско съдържание на натрий.

Малко количество натриеви йони се поемат и чрез добавките за технологични цели, като овкусители (мононатриев глутамат), консерванти (натриев сулфит), сода за хляб (натриев бикарбонат) и др.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДНЕВЕН ПРИЕМ НА СОЛ

5,0 г

сол дневно



По-малки порции са по-добри за здравето. Световната здравна организация препоръчва максимална дневна граница за прием на сол, над която съществува риск за здравето е **5 г** (една чаена лъжичка).

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ПРИЕМА НА СОЛ

Ограничаването на консумацията на сол е един от подходите за намаляване честотата на хипертонията и другите хронични заболявания, свързани с висок прием на натрий.

Постепенното намаляване на приема на сол, води до вкусова адаптация към по-ниски концентрации на сол, засилва интензитета на соления вкус и намалява предпочитанията към солените храни.

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол, като намалите консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
- Пригответе храната с малко сол.
- Предпочитайте сготвено месо, вместо консервирани меса и колбаси.
- Избирайте прясна и замразена риба, вместо рибните консерви.
- Избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- При приготвяне на ястията замествайте солта и подправяйте храната с овкусители като лимонен сок, оцет и растителни подправки.
- Консумирайте повече плодове и зеленчуци, които са богати на калий – елемент благоприятно повлияващ кръвното налягане.
- Консумирайте ядките неосолени.
- Обезсолявайте саламурените сирена, като ги оставите за известно време във вода.
- Предпочитайте безсолни маслини, а солените маслини обезсолявайте във вода.
- При пазаруване на храни, прочетете етикета. Количеството на солта е отбелязано в хранителната информация за продукта. Предпочитайте продукти, при които в съставките на етикета не пише, че има добавена сол.
- Нивата на сол варират при едни и същи или сходни хранителни продукти. Сравнявайте съдържанието на сол, отбелязано на етикета и избирайте тези храни, които са с по-ниско съдържание.

СЪДЪРЖАНИЕ НА СОЛ ОТ НЯКОИ ХРАНИ, В 100 г

Групи храни	Сол (грама)
Зърнени храни	
Ориз, макарони, сварени без сол	следи
Хляб	0,9 - 2,0
Багетка със сирене	1,6 - 1,9
Пица с кашкавал	1,0 - 2,0
Зеленчуци	
Сварени зеленчуци без сол	0,002 - 0,02
Консервирани зеленчуци	0,4 - 1,2
Картофи чипс	1,0 - 2,0
Туршия	1,5 - 4,0
Плодове	
Плодове, пресни	следи
Ядки осолени	1,0 - 1,5
Мляко и млечни продукти	
Мляко	0,1 - 0,17
Сирене саламурено	3,0 - 4,0
Месо, месни продукти, риба	
Прясно месо, риба	0,12 - 0,27
Риба - консерва, пушена	0,8 - 1,9
Колбаси	2,5 - 6,3
Други храни	
Кетчуп	2 - 4
Соев сос	17

Потребностите на организма от сол не са високи – 3,25 - 3,75 г сол дневно при хората на възраст от 10 до 60 г. При по-малките деца и възрастните хора количествата са още по-малки. Според Световната здравна организация дневната горна безопасна доза сол за възрастни е 5,0 г (една чаена лъжичка).

ПРОЧЕТЕТЕ ЕТИКЕТА!

5,0г

✓
чаена лъжичка

ЙОДНИЯТ ДЕФИЦИТ Повече от 120 страни в света са разрешили проблема с йоддефицитните състояния чрез универсално йодиране на солта.

Недостатъчният прием на йод е причина за широко разпространение на йоддефицитни заболявания и нарушения, което представлява важен медицински и социален проблем.

Основен метод за елиминиране на йодния дефицит, препоръчван и от Световната здравна организация (СЗО), е универсалното йодиране на солта за хранителни цели. Чрез нея се осигурява ежедневно необходимото количество йод на населението.

От 1994 г. с Постановление на Министерски съвет се регламентира задължителното използване на йодирана сол от населението.

През 2001 г. са утвърдени изискванията към състава и характеристиките на солта за хранителни цели, едно от които е, задължителното съдържание на калиев йодат в количество:

28-55 мг/кг.

I
ЙОД



жени на възраст 19-42 години

АДЕКВАТЕН ПРИЕМ **48%**



бременни жени

АДЕКВАТЕН ПРИЕМ **39%**



ученици на възраст 6-10 години

АДЕКВАТЕН ПРИЕМ **49%**



ДНЕВНИТЕ ПОТРЕБНОСТИ ОТ ЙОД СА РАЗЛИЧНИ В РАЗЛИЧНИТЕ ВЪЗРАСТИ:

6 – 12 месеца – 70 мкг

7 – 14 години – 120 мкг

1 – 7 години – 90 мкг

14 – 75+ години – 150 мкг

Бременни и кърмещи жени – 200 мкг

Основен източник на йод е храната. Йодът се среща в редица храни, като най-богатите източници са рибата и морските храни, млякото и млечните продукти, орехите, зелените растения. Количеството на йод в храните зависи от състава на почвите. Почвите, водата и въздухът в планинските и полупланинските райони са бедни на йод и съответно растителните и животински продукти са с ниско съдържание на йод. Планинските и полупланинските райони съставляват около една трета от територията на Република България, като населението в тези райони приема по-малко количество йод с храната и водата, и е изложено на значително по-висок риск от развитието на йоден дефицит.

КОЛКОТО ПО-НИСКИ СА НИВАТА НА ЙОД В ОРГАНИЗМА, ТОЛКОВА ПО-ЧЕСТО СЕ НАБЛЮДАВАТ ПРИ:



Бременни жени

Разстройства в репродукцията – аборти, мъртвораждаемост, стерилитет и др.



Деца и тийнейджъри

Умствената изостаналост, нисък ръст, изоставане във физическото развитие и половото съзряване.



Новородени

Изоставане в нервно-психическото развитие, проявяващо се в различна по степен умствена изостаналост, от които най-тежката е кретенизмът. Двигателни, говорни или слухови дефекти.



Възрастни хора

Увеличение на размерите на щитовидната жлеза (ендемична гуша), хипотиреоидоза (намалена функция на щитовидната жлеза).



**ЙОДИРАНАТА СОЛ – УНИВЕРСАЛНО СРЕДСТВО
ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ЙОДДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

Нивата на йодурния
Резултати за 2012 г.
Република България