

DOPORUČENÝ

denní příjem jódu
v mikrogramech (µg)

Děti 0-5 let	90 µg
Děti 6-12 let	120 µg
Děti nad 12 let a dospělí	150 µg
Těhotné a kojící ženy	250 µg

WHO, ICCIDD, 2007.

NADMĚRNÝ

denní příjem jódu

Děti 0-2 roky	více než 180 µg
Dospělí	více než 500 µg
Těhotné ženy	více než 500 µg
Kojící ženy	více než 500 µg

**Příjem nad 500-600 µg
je nebezpečný.**

WHO, ICCIDD, 2007; Zamrazil, V., Čeřovská, J.
Jod a štítná žláza. Praha: Mladá fronta, 2014.

NADMĚRNÝ PŘÍJEM JÓDU

- může být způsobený neodůvodněným užíváním potravinových doplňků s jódem
- zvyšuje výskyt autoimunitních onemocnění štítné žlázy
- u těhotných a kojících žen může způsobit přechodnou poruchu funkce štítné žlázy novorozence a kojence

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH (mikrogramy/100g)

RYBY, KORÝŠI, MOŘSTÍ ŽIVOČICHOVÉ

Sled'	39 µg
Tuňák	40 µg
Šproty	64 µg
Ústřice	59 µg
Slávky	137 µg
Kalamáry	20 µg
Krevety	130 µg
Chobotnice	20 µg
Humr	100 µg
Treska	75 µg
Makrela	115 µg
Makrela uzená	110 µg

MOŘSKÉ ŘASY

Kombu 0,5 g	1500-5500 µg
Wakame 0,5 g	250 µg

Zdroj: <https://www.pbd-online.sk/>.

Výsledky Systému monitorování zdravotního stavu
obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí
[CD-ROM]. Praha: SZÚ, 2015.

SLADKOVOVNÍ RYBY

Štika	10 µg
Kapř	6 µg
Pstruh	8 µg

MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE

Vejce slepičí	28 µg
Mléko	25 µg
Máslo	5 µg
Jogurt bílý	25 µg
Tvaroh	35 µg

CHLĚB

Chléb	33 µg
-------	-------

MINERÁLNÍ VODY

Hanácká kyselka	17 µg
Vincentka	523 µg
Poděbradka	11 µg
Korunní kyselka	26 µg



Proč jsem přišla do obchodu?
Nakoupit si zdroje

JÓDU.

Chci mít totiž zakrátko
zdravé, chytré děťátko.



Víte, že nedostatek jódu v těhotenství
snižuje IQ dítěte o 7-15 procentních bodů?

Státní zdravotní ústav

Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu

© SZÚ 2018

NEDOSTATEK JÓDU VEDE

ke snížení funkce štítné žlázy, která se projevuje nesoustředěností, zvýšenou únavností, zimomřivostí, zpomalením reflexů, pocitem chladu v končetinách, suchostí kůže, zácpou, zvýšením tělesné hmotnosti, chudokrevností, zpomalením tepu, padáním vlasů, zhoršením paměti. U dětí se projevuje poruchou růstu, zvláště u dětí do tří let věku poruchou psychomotorického vývoje.

Nejvíce ohroženi jsou

- lidský plod
- děti do tří let
- dospívající
- těhotné a kojící ženy

Rizika nedostatku jódu v těhotenství

- potrat
- nízká porodní hmotnost novorozence
- vyšší porodní úmrtnost novorozence
- porucha duševního vývoje plodu se sníženým intelektem dítěte

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

vychytává
JÓD
z krve.

JÓD využívá k tvorbě
HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
(thyroxin, trijodthyronin).

HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
OVLIVŇUJÍ RŮST A VÝVOJ celého
organismu a funkci většiny orgánů
např. mozku, nervového systému,
svalů a pohlavních orgánů.

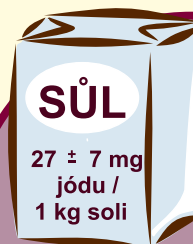
Pro správnou tvorbu hormonů
štítné žlázy je rozhodující
DOSTATEČNÝ
PŘÍJEM JÓDU POTRAVOU.



RYBY, MOŘSKÉ PLODY

Minimálně 2x týdně.

Makrela uzená 110 µg jódu / 100g
Treska 75 µg jódu / 100g



SŮL

27 ± 7 mg
jódu /
1 kg soli

SŮL
S
JÓDEM

Příjem soli maximálně 5 g denně,
včetně soli skryté v potravinách.

5 g soli = 100-170 µg jódu

HLAVNÍ ZDROJE JÓDU

MOŘSKÉ ŘASY

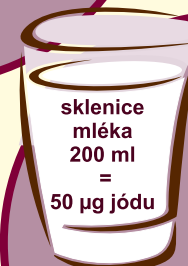
Jsou velmi bohatým zdrojem jódu.
Opatrně s konzumací, aby nedošlo
k překročení doporučeného množství
jódu za den. Obsah jódu velmi kolísá
u různých druhů řas.

Kombu 1500-5500 µg jódu / 0,5g
Wakame 250 µg jódu / 0,5g



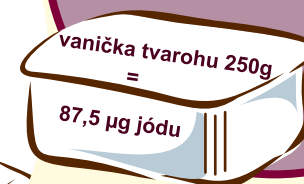
Doporučený denní
příjem jódu pro
těhotné a kojící ženy

250 µg



sklenice
mléka
200 ml
=
50 µg jódu

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE



vanička tvarohu 250g
=
87,5 µg jódu

1 vejce
=
15 µg
jódu

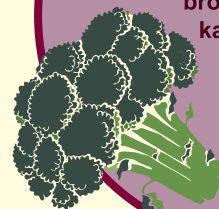
JODID V TABLETÁCH 100 µg/den



Na předpis lékaře zdarma.
Žádejte u svého gynekologa.

Slouží k doplnění příjmu jódu.
Můžete si také zakoupit doplňky
stravy s obsahem jódu.
Dbejte, aby nebyl překročen
doporučený denní
příjem jódu.

VAŘENÁ KOŠŤÁLOVÁ ZELENINA, SÓJA



brokolice 15 µg jódu / 100g
kapusta 12 µg jódu / 100g

Syrová košťálová
zelenina obsahuje
strumigeny, látky,
které narušují
činnost štítné
žlázy.

MINERÁLNÍ VODY

Jód je přirozeně obsažen
v některých minerálních vodách.



VINCENTKA

100 ml = 523 µg jódu

Dva doušky (50 ml) postačí
k naplnění denního
příjmu jódu.

Zdroj: Nutridatabze.cz [online]. Praha: ÚZEI
[cit. 2018-02-01]. <https://www.nutridatabze.cz/>.
<https://www.pbd-online.sk/>.

Výsledky Systému monitorování zdravotního
stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu
prostředí [CD-ROM]. Praha: SZÚ, 2015.