

## Профилактика дефицита йода

(памятка для населения)

Для преодоления недостаточности йода в питании используются методы индивидуальной, групповой и массовой профилактики йододефицита.

Наибольшее количество йода содержится в морских продуктах: рыба (пикша, лосось, камбала, треска, форель от 120 до 416 мг/100г продукта), кальмары, креветки, устрицы, мидии. Исключительно высокое содержание йода в морских водорослях (до 160-800 мг/100г в сухой ламинарии, 200-220 мг/100г в сухой морской капусте). Водоросли в высушенном виде можно применять в приготовлении пищи как специи, обогащая йодом основное блюдо. Также можно использовать йодированную поваренную соль в непрозрачной упаковке при приготовлении пищи.

**Массовая профилактика** йододефицита является наиболее эффективным и экономичным методом восполнения дефицита йода и достигается добавлением солей йода в наиболее распространенные продукты Питания, прежде всего в поваренную соль. Однако данный метод не может решить проблему дефицита йода в наиболее ответственные периоды жизни – детство, беременность, кормление грудью, когда нормальная работа щитовидной железы особенно важна.

**Групповая и индивидуальная профилактика** йододефицита подразумевает прием препаратов, содержащих йод группами населения с наибольшим риском развития йододефицитных заболеваний: дети, подростки, беременные и кормящие женщины. Такая профилактика проводится под контролем медицинских работников с помощью препаратов, содержащих физиологические количества йода.

**Помните!** Только совместные усилия населения, медицинских и социальных работников по ликвидации йододефицитных состояний приведут к оздоровлению населения и увеличению умственного потенциала граждан нашей республики.

Составитель: ГБУЗ РЦМП ОМО.

