

## Így lehet jobb az anyagcseréd!

Wellness Cafe

2010. 03. 13.

**A jódot biztosítja a megfelelő szellemi fejlődést, szabályozza az anyagcserét és karban tartja a pajzsmirigy működését. Mégis keveset tudunk róla és keveset is fogyasztunk belőle.**



A jódot szerepéről Prof. Balázs Csaba endokrinológus adott felvilágosítást.

### Széleskörű felhasználás

A jódot Bernard Courtois fedezte fel 1811-ben. Azóta számos területen alkalmazott anyag, ha máshol nem is, a boltokban „jódozott só” néven biztosan találkozhattunk vele. Egyes sebfertőtlenítő szerek fontos alkotórésze, de antiszeptikus hatásánál fogva bizonyos nőgyógyászati fertőzések gyógyítására készült termékekben, torokfertőtlenítő készítményekben és a korpásodásra hajlamos, problémás haj kezelésére szolgáló samponokban is megtalálható.

### A pajzsmirigy egészséges működésért

A jódhiány szövődményeként gyakran jelentkezik a pajzsmirigy megnagyobbodása. Ennek magyarázata, hogy a jódot nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a pajzsmirigy, az általa termelt két hormont előállítsa. Jód hiányában a pajzsmirigy nagyságának növelésével igyekszik biztosítani a szervezet számára szükséges hormonmennyiséget, ez az elváltozás a jódhiányos strúma. A strúma évekig fennállhat anélkül, hogy panaszokat okozna. Azonban, ha nem kezelik, csaknem minden esetben fellép a működés zavara. A pajzsmirigy a jódot a véráramból szűri ki, és raktározza el, ezért nagyon fontos, hogy a táplálékkal és ivóvízzel elegendő mennyiségben vigyük be a szervezetbe. Hazánkban a termőföld jódban szegény, így az itt termő növények is alacsony jódtartalmúak. A jódhiány nem csak a felnőttkor problémája. Az Egészségügyi Világszervezet /WHO/ 2007-es felmérése alapján világszerte 2 milliárd egyén fogyaszt az ajánlottnál kevesebb jódot, harmad részük iskoláskorú gyermek. A WHO a probléma megoldására több országban külön jódhiányt leküzdő programokat indított.

### A jódot és a szellemi egészség

A jódhiány minden életkorban súlyos elváltozásokat okozhat a hiánybetegségben szenvedő személy mentális egészségében, mely a következő problémák megjelenését vonhatja maga után: a beszédfejlődés kései megjelenése, memóriazavarok, nehézségek a problémamegoldás és a társadalmi szabályok elfogadásának terén. Várandósok körében elvégzett kutatások igazolják, hogy a nem megfelelő jódbevitel esetén az újszülött IQ-ja 20%-al volt alacsonyabb.

### Jódhiány és túlsúly

A jódhiány hatására a pajzsmirigy megnövekedhet, melynek következtében pajzsmirigy alulműködés alakulhat ki. A hipotireózis következménye az anyagcsere lelassulása, így változatlan kalóriabevitel mellett is

### **Miből és mennyit?**

A jód legjobb természetes forrása a tengeri hal, a tengeri só, a kagylók és a jódozott só. Felnőttek számára a napi javasolt jódszükséglet 0,15mg. Várandósság alatt ez a mennyiség 0,18mg-ra, a szoptatás időszakában pedig 0,2 mg-ra emelkedik.

### **Kétélű fegyver**

A jód az egészségesek számára valóban feltétlenül szükséges, ugyanakkor szerepe van az autoimmun pajzsmirigybetegek kiváltásában. A jódhiányos afrikai területeken végzett jódozási programmal szerencsére csökkent a golyvások és kretének száma, ugyanakkor növekedett az autoimmun pajzsmirigybetegekben szenvedők. A betegségre genetikailag fogékonyak számára a jód mind gyulladást, csökken és túlműködést is kiválthat. A pajzsmirigy göbös megbetegedéseiben (akiknek túlműködő göbük van) súlyos túlműködés alakulhat ki. Mielőtt el kezdenék szedni, ezért feltétlen célszerű konzultálni endokrinológussal, nehogy gyulladás, esetleg túlműködés alakuljon ki.

Forrás: [www.orvostkeresek.hu](http://www.orvostkeresek.hu)