

Tényleg hasznos a jódtól radioaktív sugárzás ellen? Mit mond a szakértő?

Megkérdeztük professzor Balázs Csaba endokrinológust, érdemes-e több jódot fogyasztanod.

Szerző: **Németh Andrea**

Forrás: **Femina.hu**

2011. április 3.

Március második péntekén a Richter-skála szerinti kilences erősségű földrengés rázta meg Japán északkeleti térségét. A rengés és az azt követő cunami hatására megsérült a Tokiótól 250 kilométerre található fukusimai atomerőmű. A katasztrófa hatalmas jódfelvásárlási lázat okozott, ami nemcsak az érintett térségben, hanem Európában is jelentkezett.

Az eseményektől 9000 kilométer távolságban is szükséged van plusz jódra? Használj vagy talán ártasz magadnak, ha elkezded szedni? Többek között ezekre a kérdésekre keressük a választ **professzor Balázs Csaba** endokrinológussal, a Budai Endokrinközpont orvosával.

A jódt szerepe

A pajzsmirigy hibátlan működéséhez elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű jódt fogyasztása. A belső elválasztású mirigy olyan hormonokat termel, melyek az egész testre hatással vannak, nélkülözhetetlenek a normális fejlődéshez és az idegrendszer egészségéhez. Ebben a folyamatban játszik szerepet a jódt.

Amennyiben a nyomelem sugárzástól szennyezett, és a pajzsmirigy felhasználja, az nagyban megnöveli a rák kialakulásának kockázatát. A szervezet ugyanis nem tud különbséget tenni. A pajzsmirigy termelte hormonok, a tiroxin és a trijódtironin jódtartalmú származékok. Szintézisükhöz a pajzsmirigynek jódot kell felvennie a vérből, és ha radioaktív jódtizotóp van jelen, azt éppúgy felveszi, mint a normális, nem sugárzó izotópot, mondta Balázs Csaba professzor.

Segítség sugárzó izotóppal?

A kálium-jodid tablettá szedésével a pajzsmirigyed tudod megvédeni, hogy a szennyezett jódot ne, illetve csak kis mértékben használja fel. Ugyanis a pajzsmirigy telíthető a nem sugárzó jódtizotóppal, ezáltal kivédhető vagy csökkenthető a radioaktív izotóp felvétele, magyarázta a professzor. Ennek a módszernek viszont csak akkor van értelme, ha helyesen használják.

A kálium-jodid hosszú távú alkalmazása nem javasolt. Indokolt esetben szedése a katasztrófa bekövetkezése után egy-két napig tanácsos, később már értelmetlen, hívta fel a figyelmet a megfelelő alkalmazásra Balázs Csaba. Azonban, ahogy a szakértő fogalmazott, ez nem egy általános sugárvédő anyag, csak akkor van rá szükség, ha a környezetben a radioaktív jódt mennyisége megemelkedett, erről azonban nálunk szerencsére nincs szó.

Az optimális mennyiség

Vigyáznod kell, mert a kálium-jodid tablettá szedésével több kárt okozhatsz, mint hasznot. Kiegyensúlyozott táplálkozással naponta 100 µg jódot viszel be a szervezetedbe, aminek hasznosulását ronthatja az elfogyasztott klórozott víz. Ezt a mennyiséget só formájában veszed magadhoz. Amennyiben indokolatlanul növeled a bevitelt, könnyen túladagolhatod a jódot.

Egyéntől függően 300-500 µg-nál már elérhető ezt a mértéket. Ilyenkor autoimmun gyulladás, csökkent, esetleg fokozott működés léphet fel. A szakértő véleménye szerint még az eddig fel nem fedezett betegségek miatt okozhat nagy problémát a kálium-jodid tabletták megdöntetlen alkalmazása. Könnyen ronthat egy pajzsmirigybeteg állapotán, ha növeli a jódtartalmát. A terheseknek sem ajánlott szedése, nekik 200-250 µg jódra van szükségük.

Veszélyben vagyunk?

Jelenleg semmilyen környezeti hatással sincs hazánkra a fukusimai atomerőmű katasztrófája. Folyamatosan, kiemelten figyelik a környezetben a radioaktív sugárzás szintjét. Így nem kell aggódnod, minden élelmiszert szabadon fogyaszthatsz, és óvintézkedésekre sincs szükség.

Ez a Japánból importált árukra is vonatkozik, mert még jóval a katasztrófa előttről származnak. A japán kormány pedig komoly intézkedéseket tesz azért, hogy a szennyezett élelmiszerek ne jussanak el a vásárlókig. Így remélhetőleg ettől a jövőben sem kell majd tartanod. A Csendes-óceán vízi világát ért károkat még nem tudják megbecsülni, ami fontos halászterületet is érint.