

Jod w diecie i jego znaczenie dla zdrowia

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 12, sierpień 2026 11:39

Ewelina Kocemba

Odslony: 97

Jod jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego podstawową rolą jest udział w produkcji hormonów tarczycy - tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3). Pierwiastek nie jest syntetyzowany w organizmie człowieka, dlatego musi być dostarczany przede wszystkim wraz z dietą.

Zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu mogą prowadzić do zaburzeń zdrowotnych. Dzielne zapotrzebowanie na ten pierwiastek zależy od wieku i wynosi od 70 µg u niemowląt w wieku od 6 do 11 miesięcy do 150 µg u młodzieży od 13. roku życia i dorosłych. Większe ilości są zalecane kobietom w ciąży i karmiącym piersią.

Jod potrzebny do produkcji hormonów tarczycy

Hormony tarczycy, w których produkcji uczestniczy jod, regulują wiele procesów zachodzących w organizmie. Są związane m.in. z rozwojem i funkcjonowaniem mózgu, układu nerwowego i kostnego, wzrostem i dojrzewaniem komórek, gospodarką energetyczną oraz termoregulacją.

Najważniejszym skutkiem niedoboru jodu jest upośledzenie prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Może dojść m.in. do niedoczynności tarczycy, której objawami mogą być wzrost masy ciała, uczucie zimna, suchość skóry, przewlekłe zmęczenie i senność.

Niedobór może także wiązać się z pogorszeniem pamięci, koncentracji i zdolności uczenia się, a także z powiększeniem tarczycy oraz występowaniem wola guzkowego toksycznego. Objawy zależą od wieku, stopnia niedoboru i czasu jego trwania.

Zapotrzebowanie zależy od wieku

Dzielne zapotrzebowanie na jod wynosi 70 µg dla niemowląt od 6 do 11 miesięcy, 90 µg dla dzieci od 1 do 6 lat, 100 µg dla dzieci od 7 do 9 lat i 120 µg dla dzieci od 10 do 12 lat.

Młodzież w wieku od 13 do 18 lat oraz osoby dorosłe potrzebują 150 µg jodu dziennie. W przypadku kobiet w ciąży zapotrzebowanie wzrasta do 220 µg, a u kobiet karmiących piersią do 290 µg.

Odpowiedni poziom jodu ma szczególne znaczenie w ciąży i podczas karmienia piersią. Pierwiastek jest potrzebny zarówno do prawidłowego funkcjonowania tarczycy matki, jak i do rozwoju płodu. Niedobór może prowadzić do niedoczynności tarczycy u matki, zaburzeń rozwoju układu nerwowego dziecka oraz zwiększać ryzyko poronień i przedwczesnych porodów.

Gdzie znajduje się jod

Jod dostarczany jest z pożywieniem głównie w postaci jodków i jodałów. Wchłania się przede wszystkim w jelicie cienkim, natomiast jego nadmiar jest wydalany przez nerki.

Do produktów bogatych w jod należą ryby morskie, w tym dorsz, mintaj, makrela i flądra, a także owoce morza, algi oraz produkty rosnące na glebach zasobnych w ten pierwiastek. Jego źródłem jest również sól jodowana stosowana w umiarkowanych ilościach.

Jod znajduje się także w jajach, mleku, jogurtach i serach. Mniejsze ilości zawierają m.in. groszek,

szpinak i fasola.

Jod także w morskim powietrzu

Niewielkie ilości jodu mogą być przyswajane z powietrza, szczególnie na terenach nadmorskich. Aerozole zawierające ten pierwiastek przedostają się do powietrza w wyniku działania wiatru i falowania morza.

Wysokie stężenia jodu w powietrzu występują m.in. nad Bałtykiem i Morzem Północnym. Największe stężenie obserwuje się zwykle w pasie do około 300 metrów od linii brzegowej, a jego ilość rośnie podczas silnego wiatru i wysokiego falowania.

Największy deficyt jodu w Polsce występuje w regionach górskich. Ubogie w ten pierwiastek są przede wszystkim tereny oddalone od wybrzeży, w tym obszary polodowcowe i wysokogórskie.

Nadmiar jodu także może szkodzić

Długotrwałe i znaczne przekraczanie zalecanego spożycia jodu może niekorzystnie wpływać na pracę tarczycy. Najczęściej wiąże się to z przyjmowaniem nadmiernych ilości suplementów zawierających jod lub niektórych leków.

Zbyt wysokie spożycie może prowadzić do jodowej nadczynności tarczycy, czyli zjawiska Jod-Basedowa. Problem częściej dotyczy osób starszych oraz osób z istniejącymi zmianami w obrębie tarczycy, takimi jak guzki lub wole.

Do objawów nadmiaru jodu należą m.in. przyspieszona akcja serca, nadpobudliwość, nadmierna potliwość, utrata masy ciała mimo prawidłowego apetytu, drżenie rąk, bezsenność i niepokój.

W Polsce obowiązuje jodowanie soli kuchennej przeznaczonej do użytku domowego w ilości 20–40 mg jodku potasu na kilogram soli. Profilaktyka obejmuje także jodowanie preparatów do żywienia niemowląt oraz zalecaną suplementację kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Źródło: pacjent.gov.pl