

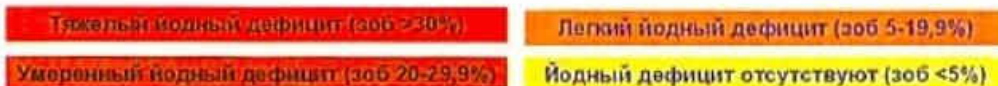
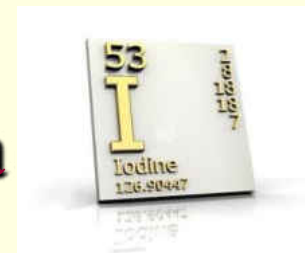
Проблема дефицита йода в организме человека



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



53 элемент таблицы Менделеева



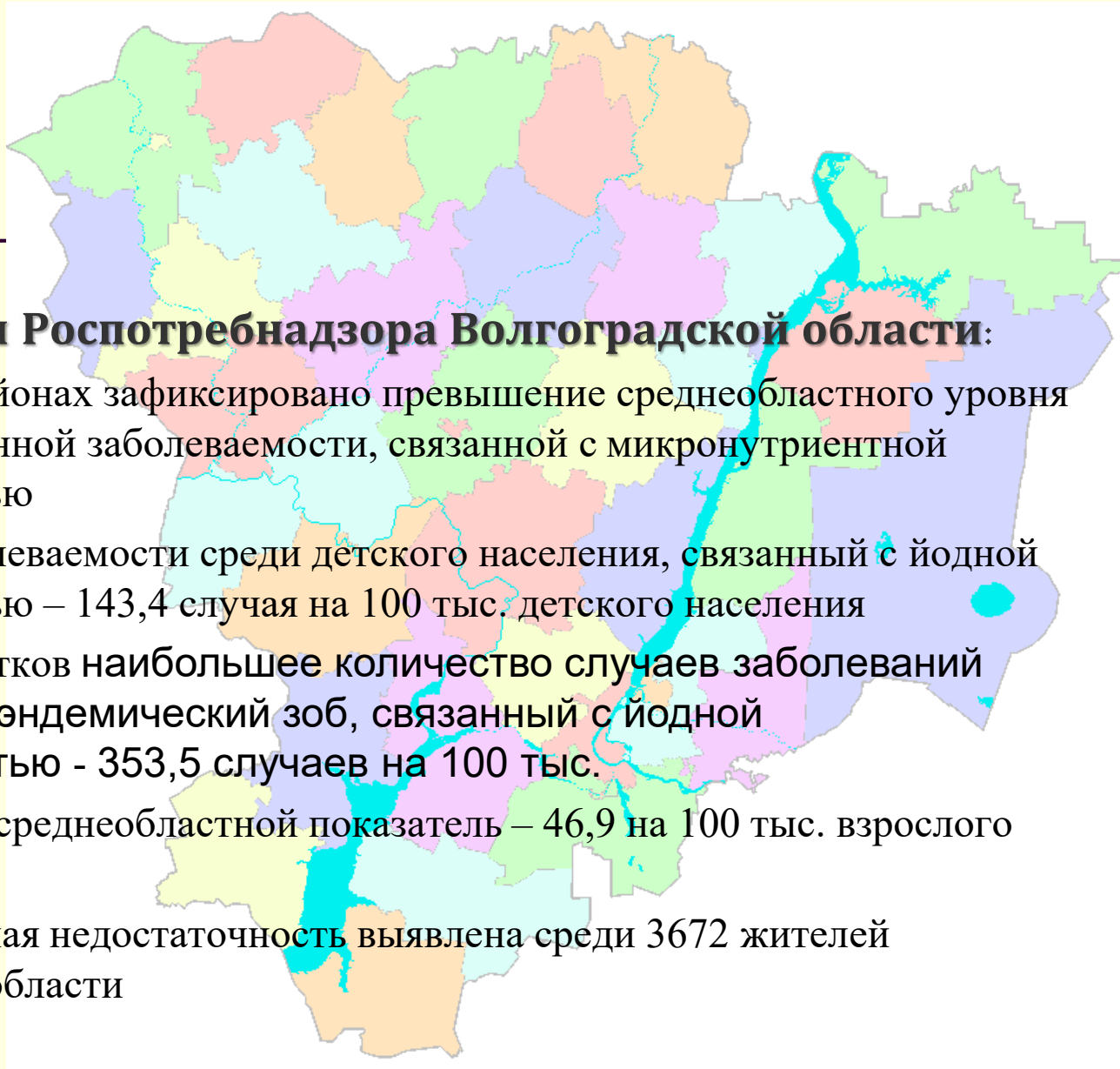
- Более 2 млрд. жителей Земли испытывают дефицит йода
- Проблема недостаточности йода актуальна для 153 стран
- Более 70 % территории Российской Федерации с природно-обусловленным дефицитом йода



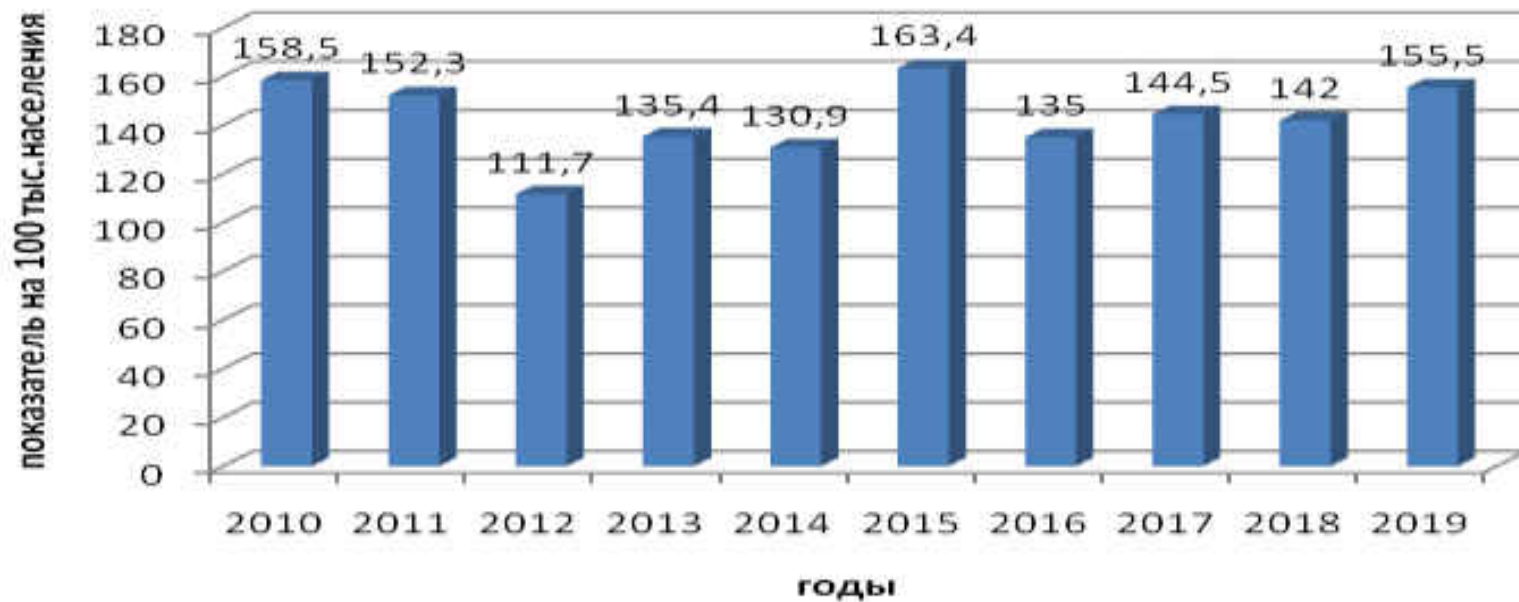
ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

По данным Роспотребнадзора Волгоградской области:

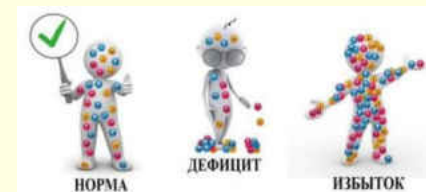
- 2019 году в 8 районах зафиксировано превышение среднеобластного уровня впервые выявленной заболеваемости, связанной с микронутриентной недостаточностью
- показатель заболеваемости среди детского населения, связанный с йодной недостаточностью – 143,4 случая на 100 тыс. детского населения
- в группе подростков наибольшее количество случаев заболеваний приходится на эндемический зоб, связанный с йодной недостаточностью - 353,5 случаев на 100 тыс.
- среди взрослых среднеобластной показатель – 46,9 на 100 тыс. взрослого населения
- микронутриентная недостаточность выявлена среди 3672 жителей Волгоградской области



**Динамика показателей впервые выявленной заболеваемости,
связанной с
недостаточностью микронутриентов, населения Волгоградской
области в 2010-2019г.г.**



Недостаточность йода:



Репродуктивная функция у женщин

(в период беременности увеличиваются количество выкидышей, врожденных аномалий, случаев мертворождения и смертность детей первого года жизни)

Дефицит йода в период внутриутробного **развития и в раннем детском** возрасте приводит к необратимым нарушениям в развитии головного мозга и формирования умственной отсталости, вплоть до кретинизма

Жизнеспособность потомства

(дефицит йода влияет на слух, зрение, зрительную память детей. У них наблюдаются психические расстройства, неспособность к обучению, сниженная социальная адаптация)



**Медико-социальное и экономическое значение
йодного дефицита состоит в существенной потере
интеллектуального, образовательного и
профессионального потенциала нации**



**Феномен айсберга эпидемиологии
йододефицитных заболеваний**



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

8 признаков нехватки йода в организме

Выпадение волос,
сухость кожи

Боль в сердце,
одышка

Снижение аппетита

Ухудшение памяти,
частые головные боли



Отёки конечностей,
мешки под глазами

Снижение слуха,
рассеянность

Увеличение зоба

Быстрая утомляемость
плохое настроение



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Проявления йодной недостаточности

- **раздражительность, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски, ухудшение памяти и внимания, понижение интеллекта, появление частых головных болей из-за повышения внутричерепного давления**
- **атеросклероз, стойкий к лечению диетой и лекарствами, аритмия, при которой применение специальных препаратов не дает ощутимого и длительного эффекта, повышение диастолического (нижнего) давления из-за отечности сосудистых стенок**
- **снижение уровня гемоглобина в крови, при котором лечение препаратами железа дает лишь скромный результат**
- **частые инфекционные и простудные заболевания, ослабление иммунитета возникает даже при незначительном снижении функции щитовидной железы**
- **слабость и мышечные боли в руках, грудной или поясничный радикулит, при которых традиционное лечение не эффективно**
- **отеки вокруг глаз или общие, при которых систематический прием мочегонных препаратов усугубляет состояние, формируя зависимость от них**
- **отечность дыхательных путей, приводящая к хроническому бронхиту и ОРВИ**
- **нарушение менструальной функции, нерегулярность месячных, иногда их отсутствие, бесплодие, мастопатия, раздражение и трещины сосков**



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ПРОФИЛАКТИКА ИОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Массовая - йодирование продуктов питания,
в первую очередь поваренной соли

Групповая - прием йодсодержащих препаратов
«группами риска» по развитию ЙДЗ в
соответствии с рекомендациями врача-
специалиста

Индивидуальная - профилактический прием
дозированных препаратов, обеспечивающих
физиологическую ежедневную дозу йода
в соответствии с рекомендациями
врача-специалиста

ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



У БЕРЕМЕННЫХ:
выкидыши, врожденные
аномалии плода, смерть
плода



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:
нарушение умственного
и физического развития



У НОВОРОЖДЕННЫХ:
множественные пороки
развития в т.ч. умственная
отсталость, глухонмота,
косоглазие и др.



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:
увеличение щитовидной
железы и нарушение
ее функции



ИОД

ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!

ДО 90%
ЧЕЛОВЕК
ПОЛУЧАЕТ
С ПИЩЕЙ



МОРЕПРОДУКТЫ

МОРСКАЯ КАПУСТА, РЫБА,
КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, КРАБЫ



ЙОДИРОВАННАЯ
СОЛЬ

ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ



КЛАССИЧЕСКИЕ
КРУПЫ

ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕННАЯ,
ЯЧНЕВАЯ



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА
100–150 МКГ

ФРУКТЫ

ХУРМА, ЯБЛОКИ,
ВИНОГРАД, СЛИВЫ



СВЕЖИЕ
ОВОЩИ

МОРКОВЬ, СВЕКЛА, САЛАТ,
КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА



МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

СЫР, ТВОРОГ,
МОЛОКО



БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ
200–220 МКГ



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Нормы потребления йода по ВОЗ

Группы людей. Потребность в йоде в мкг/сут

- Дети до года 50



- Дети младшего возраста (от 2 до 6 лет) 90



- Дети от 7 до 12 лет 120



- Молодые люди (от 12 лет и старше) и взрослые 150



- Беременные и в период грудного вскармливания 200



- Люди пожилого возраста 100





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Особенности питания

- ✓ Правильное питание — неотъемлемая часть профилактики микронутриентной недостаточности, которое ставит перед собой цель снизить количество поступающего холестерина, уменьшить потребление углеводов и жиров.
- ✓ Заменить обычную соль на йодированную.
- ✓ Особое внимание необходимо уделять насыщенным йодом морепродуктам и богатым клетчаткой фруктам и овощам.
- ✓ Исключить из рациона газированные напитки, сладости, отказаться от курения, потребления алкоголя, соли, специй, консервов, уксуса, мороженого и кофе.





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Продукты-антагонисты

Препятствуют усвоению йода семена льна и соевые продукты, сырые капустные продукты (брокколи, белокочанная, цветная и брюссельская капуста), кукуруза, фасоль, редис, подсолнечные семечки





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Особенности усвоения йода

- ✓ Некоторые лекарственные препараты блокируют усвоение йода (антиаритмические препараты, антибиотики пенициллинового ряда, сульфаниламиды, гормоноиды – применять строго по назначению врача-специалиста)
- ✓ Всасывание йода нарушается при дисбактериозе.
- ✓ Для того чтобы усилить усвоение йода принимайте селенсодержащие препараты

Проблема дефицита йода в организме человека

Часть 2 Вкусное меню



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Пища способная компенсировать недостаток йода в организме



I_2 является одним из важнейших полезных минералов, имеющих жизненно важное значение для нормального функционирования щитовидной железы. Этот минерал играет важную роль в поддержании нормальной работы щитовидной железы и скорости метаболизма

Продукты, способные восполнить недостаток йода в организме





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Продукты питания с высоким содержанием йода

Продукты питания богатые йодом (I)

Указано ориентировочное значение в 100гр продукта:

Фейхоа



80-350 мкг

Морская капуста



300 мкг

Кальмар



300 мкг

Хек



160 мкг

Минтай



150 мкг

Пикша



150 мкг

Треска



130 мкг

Креветка



28 мкг

Окунь



60 мкг

Мойва



50 мкг

Сом



60 мкг

Тунец



60 мкг

Горбуша



50 мкг

Зубатка



60 мкг

Камбала



50 мкг



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Продукты питания со средним содержанием йода

Свежее мясо:

Можно употреблять до 140 гр мяса в день цыпленка, индейки, говядины, свинины или телятины. В цельном куске мяса содержится йода меньше, чем в рубленном мясе



Крупы и злаки:

Можно употреблять до 4 порций крупы, злаков, макарон и хлеба. Лучше всего подходят выпечка и хлеб, приготовленные дома

Рис

Можно употреблять в неограниченном количестве





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Продукты питания с низким содержанием или не содержащие в своем составе йод

- Бананы, яблоки (без семечек), апельсин и мандарин, а также груша и грейпфрут.
- Овощи. Практически все! Исключением являются фасолевые и бобовые продукты, а также кожура картофеля.
- Соки, в которых не содержится ревень и мараскиновая вишня.
- Несоленные орехи – миндаль и арахис.
- Сахар и мед, а также желе и мармелад.
- Приправы (с сушеных трав) и черный перец.



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусная диета для профилактики дефицита йода

Примерное меню

- ✓ **Первый завтрак** — мюсли, несколько орехов, один мандарин, натуральный йогурт, можно выпить стакан свежевыжатого сока из апельсинов.
- ✓ **Второй завтрак** - ломтик цельнозернового хлеба с пастой, салат из тунца, сезонные овощи, минеральная вода.
- ✓ **Обед** — суп, тушеная телятина с овощами и гречкой, зеленая фасоль.
- ✓ **Полдник** - киви, мандарин.
- ✓ **Ужин** - рыба по-гречески, кусочек цельнозернового хлеба, минеральная вода.

Белковое меню

- ✓ **Первый завтрак** — йогурт (150 г), 2 бутерброда с нежирной ветчиной, салат из помидоров, чай или кофе без сахара.
- ✓ **Второй завтрак** - 2 бутерброда с говядиной и сыром, салат из перца и огурцов, банан.
- ✓ **Обед** — куриная грудка на гриле, картофель, морковь и горох, салат из сельдерея.
- ✓ **Ужин** - йогурт (1,5% жирности), 2 бутерброда с нежирной ветчиной, салат с брокколи, яблоко

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат с морской капустой и яйцом

Ингредиенты:

Капуста морская — 400 г. (маринованная)

Крабовые палочки — 250 г.

Яйцо — 3 шт.

Кукуруза — 1 банка (350 г)

Майонез — 3 ст.л.

Соль — 1/2 ч.л.

Перец — 1/2 ч.л.



Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко порезать.

Добавить порезанные крабовые палочки, морскую капусту,

кукурузу, соль, перец.

Все перемешать. Заправить майонезом.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат с морской капустой сладким перцем

Ингредиенты:

Капуста морская – 120 г

Перец сладкий красный – 1 шт.

Лук красный – 0.5 шт. сладкий

Сыр твердый – 120 г



Мелко порезать лук, перец и морскую капусту.
Натереть сыр на крупной терке или нарезать тонкой соломкой.
Все перемешать. Заправить майонезом.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат из печени трески



Ингредиенты:

Печень трески – 1 упаковка (баночка)

Лук белый – 1 шт. маленькая головка

Яйцо куриное – 3 шт.

Майонез – 1.5 ст.л.

Сыр твердый – 200 г

Соль – 1 щепотка (-и)

Перец черный – 1 щепотка (-и)

Салат – по желанию листья (для подачи)

Яйца отварить и натереть на терке. Печень трески размять вилкой и добавить немного масла из банки. Мелко нарезать лук.

Натереть сыр на крупной терке или нарезать тонкой соломкой.

Все перемешать. Заправить майонезом.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат с рукколой и печенью трески



Ингредиенты:

Руккола – 120 г

Яйцо куриное – 2 шт.

Картофель – 1 шт. (примерно 100 г)

Печень трески – 120 г

Картофель отварить в кожуре в кипящей подсоленной воде до готовности. На это уйдет примерно 15-20 минут. Остудить. Снять кожуру и нарезать средним кубиком. Яйца отварить и нарезать кубиками. Печень трески нарезать кубиками. Рукколу вымыть и не разрезая добавить в миску.

Для заправки смешать 1 столовую ложку масла из банки с печенью трески, лимонный сок и горчицу. По вкусу добавить соль. Хорошо перемешать жидкость и полить ею салат.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат с хурмой и моцареллой

Ингредиенты:

Хурма – 1 шт.

Моцарелла – 100 г

Салат – 1 упаковка

Маслины – 50 г

Зелень – по вкусу

Соль – по вкусу

Перец черный – по вкусу

Масло оливковое – 0.5 ч.л.



Зелень и хурму промыть, слегка обсушить. Удалить стебли у зелени, разорвать руками на крупные кусочки и положить на тарелку. Хурму разрезать пополам, срезать хвостик, удалить косточку, если она присутствует, мякоть нарезать средними кубиками и выложить в тарелку на зелень. Сыр нарезать их на кусочки и также выложить на тарелку в хаотичном порядке. Маслины без косточек разрезать вертикально пополам, разместить на тарелке. Мелко нарезать зелень. Посолить, поперчить, сбрызнуть маслом.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат с хурмой и курицей

Ингредиенты:

Хурма – 250 г

Грудка куриная – 300 г

Салат – 70 г микс

Лук красный – 1 шт. небольшая головка

Орехи грецкие – 40 г

Масло оливковое – 6 ст.л. или растительное

Уксус – 1.5 ст.л.

Соль – по вкусу

Перец черный – по вкусу

Сахар – 1 щепотка



Филе сначала обжарить до легкой румяности с двух сторон на большом огне, затем довести под крышкой до готовности, уменьшив огонь до минимума. Примерное время - 5-8 минут). Лук нарезать тонкими перьями. Хурму промыть, порезать небольшими дольками. На тарелку выложить салатный микс, а сверху распределить порезанную небольшими пластинами курицу и хурму. Полить заливкой, для которой смешать оливковое масло, уксус, щепотку сахара и соли.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Салат с креветками, хурмой и авокадо



Ингредиенты:

Креветки – 400 г
варено-мороженные, очищенные

Апельсин – 1 шт.

Масло топленое – 1 ст.л.

Масло оливковое – 50 мл

Чеснок – 1 зуб.

Вино белое сухое – 50 мл

С апельсина натереть цедру, а потом вырезать филейные дольки. Зубчик чеснока мелко порубить и обжарить на смеси масел измельченный. Добавить ложечку апельсиновой цедры, белое вино и бальзамический уксус. Добавить в сковороду креветки и обжарить, хорошо перемешивая. Нарезать хурму и авокадо дольками. Выложить на тарелку порцию салатного микса, сверху нарезанные апельсин, хурму, авокадо и креветки. Заправить оставшимся после креветок соусом и добавить немного измельченных грецких орехов.

Приятного аппетита!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Вкусные рецепты

Пирог-перевертыш с хурмой

Ингредиенты:

Мука – 300 г

Миндаль – 4 ст.л. лепестки

Яйцо куриное – 3 шт.

Разрыхлитель теста – 2 ч.л.

Сахар – 100 г в тесто

Ванильный сахар – 1 ч.л.

Масло сливочное – 100 г в тесто

Сливки – 4 ст.л.

Хурма – 3 шт.

Сахар коричневый – 50 г

Анис – по желанию



Хурму вымыть, обсушить и нарезать шайбами 1см толщиной.

Форму для выпечки смазать маслом, насыпать коричневый сахар.

Разложить хурму, дольки аниса и залить тестом.

Тесто: растопить масло, добавить сливки и чуть перемешать, добавить муку и взбить венчиком. В миску разбить яйца, всыпать сахар, миндаль перемешать.

Выпекать 25-30 минут

Приятного аппетита!



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**