

Niedobór jodu u kobiet w ciąży jest powszechny

18 lipca 2018

Niedobór jodu u kobiet w ciąży i w okresie karmienia jest powszechny w Europie – mówi PAP endokrynolog prof. Alicja Hubalewska-Dydejczyk. Jak dodaje, w Polsce właściwie każda kobieta w ciąży, planująca ciążę, powinna mieć suplementację jodu.



O ile dzięki wprowadzeniu różnych programów prewencyjnych, w Polsce dzięki jodowaniu soli kuchennej, w dużej mierze udało się wyeliminować niedobór jodu u Europejczyków, to jednak tzw. populacje wrażliwe, kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią oraz dzieci są wciąż narażone na niedobór tego pierwiastka.

W okresie ciąży zapotrzebowanie na jod znacząco wzrasta. WHO zaleca przyjmowanie 250 ug jodu na dzień przez kobiety ciężarne. „Nie zalecam jednak przyjmowania jodu na własną rękę, suplementację należy ustalić z lekarzem” – powiedziała prof. Alicja Hubalewska-Dydejczyk, kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Jak wyjaśniła, istotnie wzrastające zapotrzebowanie na jod w

okresie ciąży często nie jest uzupełniane poprzez spożywanie pokarmów i suplementów zawierających ten mikroelement.

Nawet łagodny lub umiarkowany niedobór jodu u matki wpływa na syntezę hormonów tarczycy i może upośledzać rozwój neurologiczny płodu powodując, że dziecko nie osiągnie pełnego potencjału poznawczego i może mieć niższe IQ.

Mleko matki u kobiet karmiących piersią jest jedynym źródłem jodu dla dziecka w tym okresie.

Ze względu na brak aktualnych danych lekarze nie są pewni skali problemu, ale badania szacunkowe wskazują, że do 50 proc. noworodków w Europie narażonych jest na niedobór jodu.

W Oddziale Klinicznym Endokrynologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie działa poradnia dla kobiet w ciąży z chorobami tarczycy. Tylko w tej poradni rocznie konsultowanych jest ok. 800 kobiet, większość z nich powinna otrzymywać dodatkową dawkę jodu.

„Należy podkreślić, że przyszłe mamy leczone w naszym ambulatorium, poinformowane o konieczności suplementacji jodem w okresie ciąży i karmienia, starają się przestrzegać tych zaleceń. Prawidłowe zaopatrzenie w jod jest ważne już we wczesnej ciąży i wynika m.in. ze wzrostu syntezy hormonów tarczycy u matki, które są jedynym źródłem hormonów tarczycy dla rozwijającego się płodu” – wyjaśniła profesor.

Zgodnie z wynikami przeprowadzonego w ub.r. przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie, a finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia badania, około 50 proc. kobiet w ciąży nie wiedziało o konieczności spożywania dodatkowej ilości jodu w celu zapobiegania niedoborowi tego mikroelementu w okresie ciąży. To oznacza – zauważyła lekarz – że około połowa kobiet nie jest świadoma, że jest narażona na niedobór jodu i jego skutki.

„Każda kobieta, która prowadzona jest w poradni naszego

Oddziału Endokrynologii informowana jest o konieczności suplementacji jodu, ale na pewno nie dotyczy to wszystkich poradni” – zaznaczyła kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Na niedobór jodu bardziej narażeni są mieszkańcy terenów, na których występuje mało jodu, np. na południu Polski. Osoby mieszkające niedaleko morza, mające w swojej diecie więcej owoców morza, są mniej narażone na niedobór tego mikroelementu.

Autorstwo: Beata Kołodziej

Zdjęcie: [GrilledBabyPandas – SKXE](#)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](#)