

Spadek spożycia ryb na Islandii skutkuje niedoborem jodu

24 lutego 2023

Na Islandii po raz pierwszy zdiagnozowano wśród kobiet w ciąży niedobór jodu, co może wpływać na rozwój płodu. Jest to następstwem niewystarczającego spożycia ryb i mleka i stanowi poważny problem.

„To poważny problem, ponieważ jod jest niezwykle istotny, zwłaszcza dla młodych kobiet. Wpływa na wytwarzanie hormonów tarczycy, które są niezbędne dla funkcjonowania organizmu i rozwoju płodu” – mówi Hólmfríður Garðarsdóttir, kierownik projektu ds. żywienia. Dodaje również, że niedobór jodu może wynikać również z mniejszego spożycia mleka, dlatego ważne jest, aby zachęcać zarówno do jedzenia ryb, jak i picia mleka.

Przyczyn spadku spożycia ryb jest wiele: wysoka cena, brak wiedzy o gotowaniu, oraz przeświadczenie, że samodzielne przygotowanie żywności zajmuje zbyt dużo czasu.

Obecnie młodzież je mniej ryb, a najmniej ich spożywają kobiety. Hólmfríður mówi, że tylko jeden procent młodych kobiet odżywia się zgodnie z zaleceniami. Należy więc użyć wszelkich środków, aby przekonać ludzi, zwłaszcza młodych, a także kobiety w ciąży, do spożywania większej ilości ryb. „Zaczynamy jednak szukać innych możliwości dostarczenia jodu w pożywieniu. W opublikowanym na początku lutego artykule w *Læknablaðið* (islandzkim czasopiśmie medycznym), autorzy zastanawiają się, czy możliwe jest użycie jodowanej soli w produkcji chleba, aby zmniejszyć niedobory jodu w populacji” – mówi Hólmfríður.

Autorstwo: Piotr Szewczuk

Na podstawie: RÚV.is

Źródło: IcelandNews.is