

Czy spożywasz wystarczająco dużo jodu?

Upewnij się, że wieczko pojemnika z solą jest dobrze zamknięte 😊 😊

Nie musisz mieszkać blisko morza aby czerpać z niego korzyści 😎 🏖️

Dwa jajka sadzone doprawione solą jodowaną powinny smakować dobrze! 😊 😊



6 jajek*



8 szczypt soli jodowanej**
~ 1/8 łyżeczki



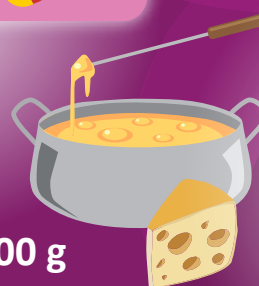
Pół porcji ryby morskiej*

60 g dorsza



2 szklanki mleka*
300 ml

Poproszę dwie kawy latte na wynos! 😍 😊



500 g sera*

Może zostaw sobie tę opcję na wieczór z fondue! 😊

WHO zaleca u osób dorosłych spożycie 150 ug jodu dziennie aby zapobiec zaburzeniom z niedoboru jodu (IDD)

Najlepszym źródłem jodu są owoce morza, produkty mleczne i sól jodowana

* W podanych ilościach każde zawiera około 150ug jodu, ale mogą one nie odzwierciedlać sytuacji w danym kraju. Stąd zalecamy konsultację z twoim lekarzem dla uzyskania właściwej dla danego obszaru informacji.

** WHO zaleca spożycie soli w ilości mniejszej niż 5 g na dzień dla osoby dorosłej

Wiedza to połowa sukcesu

Czy mam sięgnąć po moją ulubioną czekoladę z roztopionym serem przed czy po kolacji? 😊 😊



70% kobiet w ciąży nie jest świadoma, że niedobór jodu może niekorzystnie wpływać na rozwój ich dziecka

x%\$B @%
S&? 😞



W okresie ciąży zapotrzebowanie na jod wzrasta. WHO zaleca przyjmowanie 250 ug jodu na dzień przez kobiety ciężarne



Płody narażone na łagodny lub umiarkowany niedobór jodu mogą mieć niższe IQ i nie osiągnąć pełnego potencjału poznawczego

Czy w Twoim kraju zaopatrzenie w jod jest wystarczające?

Nie mamy nawet pojęcia jak duży jest to problem? 😞



Tylko 8 krajów członkowskich UE regularnie monitoruje podaż jodu

Aby skutecznie zapobiegać niedoborowi jodu WHO zaleca regularne monitorowanie spożycia jodu

Referencje

- http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/iodine_deficiency/WHO_NUT_96.13/en
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27534632>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26700864>



www.euthyroid.eu



Projekt jest finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu badawczo-innowacyjnego UE Horizon 2020 – numer umowy 634453