



JODS IR NEPIECIEŠAMS:

- Vairogdziedzera hormonu veidošanai
- Bērna augšanai un attīstībai
- Nervu sistēmas darbībai
- Smadzeņu darbībai
- Ādas veselībai

VĒRTĪGĀKIE JODA AVOTI UZTURĀ:



Zivis un citas jūras veltes, jūras kāposti



Jodētais sāls



Piens un piena produkti

IETEICAMĀIS JODA DAUDZUMS (μg dienā), atbilstoši Veselības ministrijas rekomendācijām



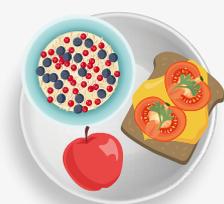
7 līdz 12 mēneši – 70 μg dienā
1 līdz 6 gadi – 90 μg dienā
7 līdz 10 gadi – 120 μg dienā
11 līdz 14 gadi – 150 μg dienā



15 līdz 18 gadi – 200 μg dienā
Pieaugušie – 200 μg dienā
Sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā – 150 līdz 250 μg dienā

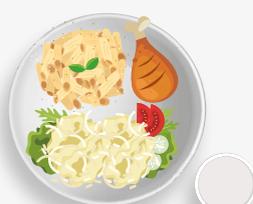
ĒD VESELĪGI UN DAUDZVEIDĪGI, lai uzņemtu dienā nepieciešamo joda daudzumu!

Piemērs, kā pieaugušais var uzņemt dienā nepieciešamo joda daudzumu (~200 μg)



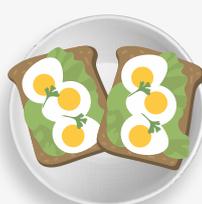
Brokastis

Auzu pārslu putra ar ogām, vārīta piens. Ābols. Pilngraudu maizes šķēle ar sieru un tomātu.



Pusdienas

Vistas šķiņķis ar pilngraudu makaroniem, kolrābja salāti ar jodēto sāli. Paniņas.



Launags

2 rudzu maizes šķēles ar vārītu olu un zaļajiem lapu salātiem.



Uzkodas

Burkāns. Sauja ogu.



Vakariņas

Mencas fileja ar vārītiem kartupeļiem. Biešu salāti ar jodēto sāli.

PAPILDU IETEIKUMI:



Ne visi sāls veidi satur jodu, tādēļ pēti marķējumu. Ieteicamais sāls daudzums – līdz 5 g dienā (minētais daudzums ietver sāli, kas tiek piebērts ēdienam gatavošanas laikā un sāli, kas tiek uzņemts ar gataviem produktiem).



Jo īsāks gatavošanas laiks, jo vairāk joda saglabāsies produktā.



Dod priekšroku tiem pārtikas produktiem, kuriem sastāvdaļu sarakstā ir minēts jodētais sāls.



Cilvēkiem ar vairogdziedzera slimībām pastiprināta joda lietošana var pasliktināt slimības gaitu, tādēļ vispirms konsultējies ar ārstējošo ārstu.



Ja esi topošā māmiņa vai šobrīd zīdi mazuli, īpaši pievērs uzmanību pietiekamai joda uzņemšanai! Dienā uzņem 3 līdz 4 porcijas piena produktu (1 porcija ir, piemēram, 1 glāze piena, 100 g biezpiena vai šķēle siera). Neaizmirsti vismaz reizi nedēļā uzturā iekļaut zivis. Par papildu joda lietošanu konsultējies ar ārstu.