



9 populārākie mīti par jodu: atbild eksperti

Publicēts: 26.11.2021.

[Kampaņa](#)

[Preses relīzes](#)



Jods ir būtisks mikroelements, kas nepieciešams vairogdziedzera hormonu veidošanai, normālai nervu sistēmas un smadzeņu darbībai, ādas veselībai. Joda uzņemšana ar uzturu nav sarežģīta, tomēr lielai daļai Latvijas sabiedrības tas kā ikdienas pārtikas elements ir salīdzinoši svešs. Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) kampaņas “Jods Tavai veselībai!” ietvaros izplatītākos mītus par joda nepieciešamību un tā uzņemšanu ar dažādiem pārtikas produktiem komentē endokrinoloģe, Latvijas Endokrinologu asociācijas priekšsēde Dr. Una Gailīša un sertificēta uztura speciāliste Lizete Puga.

Mīts Nr. 1. Analīzes palīdzēs noskaidrot, vai man ir joda deficīts

Pasaulē pieņemtā prakse ir, ka joda deficīta noskaidrošanai tiek veiktas nevis individuālas analīzes, bet gan visas valsts mēroga pētījums. Iespējams, tas rada neizpratni, jo citu veselības rādītāju noskaidrošanai tiek ieteikts katram doties uz laboratoriju un veikt analīzes, tomēr joda gadījumā tā nav. Tas ir tādēļ, ka joda daudzums mūsu organismā ir svārstīgs rādītājs un atkarīgs no dažādiem faktoriem (uztura, lietotajiem medikamentiem u. tml.).

Lai novērtētu Latvijas iedzīvotāju joda patēriņu, Latvijā, līdzīgi kā citās valstīs, ir veikts valsts mēroga [pētījums](#), kura ietvaros vairāk nekā 1000 pētījuma dalībniekiem tika noteikts visas diennakts laikā izdalītais joda daudzums 24 stundu urīna paraugos, kas ļauj precīzāk spriest par joda patēriņu Latvijas iedzīvotāju vidū. Papildus tika analizēti arī pārtikas patēriņa dati un aprēķināts ar uzturu uzņemtais joda daudzums, kā arī analizēta citu faktoru (medikamentu, alkohola lietošana u. tml.) ietekme uz iegūtajiem rezultātiem. Šāda pieeja ir daudz efektīvāka. Atsaucoties uz šī [pētījuma rezultātiem](#), vairāk nekā 70 % Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekams joda daudzums organismā. Tātad teju ikvienam ir nepieciešams pilnveidot savus ēšanas paradumus, uzturā biežāk iekļaujot jodu saturošus produktus (zivis un jūras veltes, pienu un piena produktus, jodēto sāli u. c.).

Lai gan ir iespējams individuāli nodot laboratorijā analīzes, novērtējot joda koncentrāciju urīnā, vienas reizes urīna parauga analizēšana var neatspoguļot to, vai joda patēriņš tiešām ir pietiekams. Par joda trūkumu organismā var norādīt šādas sūdzības: nogurums, koncentrēšanās grūtības, atmiņas traucējumi, sāļgums, sausa āda, sausi, lūstoši mati un nagi u. c. Tādā gadījumā ieteicams vērsties pie ārsta, lai izlemtu, kādi izmeklējumi ir nepieciešami.

Mīts Nr. 2. Ikdienā lietoju sāli, tātad jodu uzņemu pietiekami daudz

Tirdzniecības vietās pieejami dažādi sāls veidi – rupjais jeb akmens sāls, Himalaju sāls, smalkais, jūras sāls u. c. Tie atšķiras gan pēc apstrādes veida, gan pēc nātrija hlorīda un minerālvielu daudzuma, tomēr ne visi sāls veidi satur jodu. Kā atklāja Veselības ministrijas un zinātniskā institūta “BIOR” veiktais [pētījums](#), mājās lietoto sāls veidu paraugos jods tika konstatēts tikai sāli, kas ir jodēts, bet citos (jūras sāli, Himalaju u. c.) tas netika konstatēts. Kopumā tikai 3,7 % pētījuma dalībnieku uzturā lietoja jodētu sāli.

Tādēļ pirms sāls iegādes ieteicams iepazīties ar marķējumā norādīto informāciju un iepirkumu groziņā likt jodēto sāli!

Tomēr ar sāls, tostarp jodēta sāls, lietošanu jābūt uzmanīgiem. Dienā ieteicams uzņemt ne vairāk kā 5 gramus jeb 1 tējkaroti sāls, turklāt minētais daudzums ietver sāli, kas tiek piebērts ēdienam gatavošanas laikā, un sāli, kas tiek uzņemts ar gataviem produktiem, piemēram, dažādiem kūpinājumiem, marinējumiem utt. Pārmērīga sāls lietošana uzturā noslogo nieres, kam uzņemtais sāls jāizdala, rodas šķidruma aizture, veidojas tūskas, kā arī tiek veicināta asinsspiediena celšanās, palielinot sirds un asinsvadu, nieru slimību risku.

Mīts Nr. 3. Nedrīkst ēst kāpostveidīgos dārzeņus, jo tie satur savienojumus, kas jodam traucē uzsūkties

Kāpostveidīgie dārzeņi, piemēram, dažādu veidu kāposti, spināti, kabači, brokoļi, rāceņi, ir lielisks uzturvielu avots. Tiek uzskatīts, ka tiem piemīt arī izteikta pretvēža iedarbība, jo to sastāvā ir dažādi bioloģiski aktīvi savienojumi – kvercētīns, zeaksantīns, luteīns, kā arī folskābe, kalcijs, kālijs, C vitamīns. Tādēļ kāpostveidīgos dārzeņus nekādā gadījumā nevajag izslēgt no uztura, bet gan censties tos biežāk iekļaut ikdienas ēdienkartē. Šos dārzeņus ieteicams papildināt ar jodēto sāli un termiski apstrādāt, piemēram, tvaicēt, grilēt vai cept cepeškrāsnī, jo tiek uzskatīts, ka nevēlamie savienojumi goitrogēni, kas atrodas kāpostveidīgajos dārzeņos un var kavēt vairogdziedzera hormonu veidošanos, kā arī ierobežot joda uzņemšanu, termiskās apstrādes laikā samazinās.

Centieties katru dienu apēst vismaz 300 g svaigu un termiski apstrādātu dažādu krāsu un veidu dārzeņus, it īpaši konkrētajai sezonai raksturīgos!

Mīts Nr. 4. Zivju pirkstiņi – joda avots?

Jā, arī zivju pirkstiņi satur jodu. Taču, tos izvēloties, jāpievērš uzmanība marķējumā norādītajai informācijai. Diemžēl to sastāvā bieži vien zivs filejas ir maz un lielu daļu masas veido panējums. Rūpnieciski ražotiem zivju pirkstiņiem var būt pievienotas arī papildu piedevas, piemēram, garšas pastiprinātāji, un tie var saturēt daudz sāls.

Veikalā nopērkamo zivju pirkstiņu vietā pamēģiniet tos mājās pagatavot paši, izmantojot zivs fileju, olas, rīvmaizi un iecienītākās garšvielas (piemēram, maltus melnos piparus, kurkumu, jodēto sāli u. c.).

Veselīgāk zivju pirkstiņus būs gatavot cepeškrāsnī bez liekām taukvielām, nevis cept uz pannas. Arī jods cepeškrāsnī gatavotos zivju pirkstiņos labāk saglabāsies.

Gatavošana un kopīgas maltītes ir arī lielisks veids, kā pavadīt laiku kopā ar saviem mīļajiem un uzzināt daudz ko jaunu.

Mīts Nr. 5. Esmu dzirdējusi, ka grūtniecības laikā ir kaitīgi uzņemt jodu

Jods ir īpaši būtisks sievietēm, kas plāno grūtniecību, jau ir bērniņa gaidībās vai zīda mazuli ar krūti. Pietiekama joda uzņemšana šajā periodā nepieciešama vairogdziedzera hormonu sintēzei mātes organismā, bērna normālai augšanai, mazuļa nervu sistēmas un smadzeņu normālai attīstībai.

Sievietei, jau plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, īpaši pirmajā trimestrī, ir svarīgi uzņemt no 150 līdz 250 µg joda dienā, jo

auglis visjutīgākais pret joda deficītu ir agrīnā grūtniecības laikā. Arī zīdīšanas periodā ieteicamais joda daudzums ir no 150 līdz 250 µg joda dienā, lai mazulis ar mātes pienu atbilstošā daudzumā uzņemtu jodu. Par papildu joda uzņemšanu ar uzturu bagātinātājiem ieteicams konsultēties ar ārstniecības personu.

Mīts Nr. 6. Joda pudelīti izdzert ir lētāk nekā pirkt zivis

Organisms pats jodu neizstrādā, bet to ir iespējams uzņemt ar uzturu. Zivis un jūras veltes ir labs joda avots. Veikalu plauktos pieejami jūras produkti dažādās cenu amplitūdās. Ir vērts papētīt piedāvājumu un censties divas reizes nedēļā iekļaut uzturā zivis vai jūras produktus.

Joda šķīdums spirtā nav paredzēts iekšķīgai lietošanai. Tā iekšķīga lietošana var radīt mutes un rīkles ķīmiskus apdegumus.

Mīts Nr. 7. Vieni saka, ka zivis ir kaitīgas, citi – ka tās jāēd. Kā tad īsti ir?

Zivis ir vērtīgs olbaltumvielu, mikroelementu – joda un selēna – avots. Treknās zivis satur arī omega-3 taukskābes, kas ir svarīgas normālai smadzeņu darbībai un redzei. Tomēr aizvien vairāk tiek runāts par zivju piesārņojumu ar smagajiem metāliem, dioksīniem u. c.

[Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde \(EFSA\)](#) norāda, ka ieguvumi veselībai, iekļaujot uzturā zivis, ir augstāki par potenciālajiem riskiem, tādēļ zivis uzturā ir noteikti jāiekļauj kā vērtīgs uzturvielu avots. Ieteicams zivis ēst divas reizes nedēļā, izvairoties uzturā lietot lielās plēsīgās zivis (haizivs, zobenzivs u. tml.) un Baltijas jūrā nozvejotās lielās, treknās zivis. Priekšroku dodiet mazāka izmēra zivīm (reņģēm, brētliņām, sardīnēm u. c.), jo to dzīvildze ir īsāka, līdz ar to arī piesārņojuma līmenis ir zemāks.

Jodu visvairāk iespējams uzņemt ar baltajām jūras zivīm – mencu, pikšu, zandartu u. c. Labs joda avots ir arī citas zivis, piemēram, lasis, siļķe, forele, tuncis un citi jūras produkti, kā garneles, jūraszāles u. c. Jūras aļģes ir visbagātīgākais joda avots, tomēr tās ieteicams ēst ne biežāk kā reizi nedēļā, īpaši grūtniecības laikā.

Mīts Nr. 8. Veģetārieši un vegāni nevar uzņemt jodu ar uzturu

Galvenie joda avoti veģetārā uzturā ir piens un piena produkti, olas, jūras augu produkti (piemēram, brūnaļģes, jūras kāposti, jūras zāles) un jodētais sāls.

Veģetāriešiem, kuri nelieto piena produktus, olas un zivis, kā arī vegāniem ieteicams piedomāt pie jodu saturošu dārzeņu, graudaugu un pākšaugu regulāras iekļaušanas ēdienkartē. Šīs pārtikas produktu grupas arī satur jodu, lai gan mazākās devās nekā zivis, jūras veltes, piens un piena produkti

Dārzeņos esošais joda daudzums var būt atšķirīgs dažādās auga daļās, lapu dārzeņi satur daudz vairāk joda nekā sakņu dārzeņi. Graudaugos (kviešos, miežos, auzās, rīsos u. c.), maizē un miltu izstrādājumos joda ir mazāk nekā dārzeņos. Savukārt pākšaugi ir ne tikai joda, bet arī šķiedrvielu un olbaltumvielu avots.

Jūras aļģes dēvē par visbagātāko joda avotu. Simts gramī jūras aļģu var saturēt pat 429 000 līdz 4 500 000 µg joda, tāpēc ar to lietošanu uzturā jābūt uzmanīgiem. Ir veselīgi baudīt suši, miso zupu, jūras kāpostu salātus un citus ēdienus, kuros izmantotas jūras aļģes, tomēr tās nevajadzētu ēst biežāk kā reizi nedēļā.

Mīts Nr. 9. Jo vairāk joda uzturā, jo labāk

Jodētais sāls, zivis un jūras produkti divas reizes nedēļā, piens un piena produkti ikdienas uzturā nodrošinās līdz 200 µg joda dienā ([SPKC Buklets "Jods Tavai veselībai!"](#)), kas ir dienā ieteicamais joda daudzums pieaugušajiem ([Veselības ministrija, Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, 2017. gads](#)).

Maksimālā joda dienas deva^[1], kura, kā tiek uzskatīts, neradīs negatīvu ietekmi uz pieauguša cilvēka veselību, ir 600 µg joda dienā ([Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde \(EFSA\), Dietary Reference Values for the EU](#)).

Jūras aļģes uzskata par visbagātāko joda avotu. 100 gramī jūras aļģu var saturēt pat 429 000 līdz 4 500 000 µg joda, tāpēc tās uzturā ieteicams lietot ne biežāk kā reizi nedēļā.

Ja nepieciešams papildus uzņemt jodu (piemēram, grūtniecības laikā), ieteicams lietot kālija jodīdu, nevis jūras zāļu un aļģu preparātus, lai neradītu risku uzņemt pārāk lielu joda daudzumu, kas var negatīvi ietekmēt vairogdziedzera funkcijas.

Arī atsevišķi medikamenti var saturēt zināmu daudzumu joda. Tādēļ cilvēkiem, kas lieto noteikta veida medikamentus, kā arī cilvēkiem pēc 45 gadu vecuma, ja nav pārbaudīts vairogdziedzera vai ja tas ir palielināts, vai tajā konstatēti noteikta veida mezgli, ar jodu bagātu produktu biežāka iekļaušana uzturā būtu vispirms jāpārrunā ar ārstu.

SPKC kampaņā "Jods Tavai veselībai!" topošie vecāki, sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā, jaunie vecāki, kā arī pārējā sabiedrība tiek informēti par joda nozīmi organismā un pārtikas produktiem, ar kuriem iespējams uzņemt jodu. Sīkāka informācija <https://www.spkc.gov.lv/lv/jods-tavai-veselibai>

[1] Maksimālais kopā dienā ilgstoši uzņemtais uzturvielas daudzums no visiem avotiem (t. i., no pārtikas produktiem, kā arī uztura bagātinātājiem), kam nav raksturīga spēja izraisīt nevēlamu blakusparādību risku cilvēkiem.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/9-popularakie-miti-par-jodu-atbild-eksperti>