

### Беседа «Йододефицит у ребенка и его профилактика»

Йод входит в состав основных гормонов щитовидной железы, поэтому играет важную роль для нормального развития ребенка. Он влияет на сокращаемость сердечной мышцы, регулирует содержание холестерина в крови, а также имеет важное значение для нормальной работы нервной системы и умственного развития ребенка.

Но йод – это элемент, который не вырабатывается человеческим организмом, его можно получить только из окружающей среды. Если ребенок проживает в регионе с дефицитом йода, то у него может возникать хронический недостаток данного элемента, который сказывается на состоянии многих органов малыша.

Статистика утверждает, что в странах с йододефицитом процент снижения IQ у детей составляет около 10%, и каждый год этот показатель, к сожалению, увеличивается. А вот в Японии, где нет недостатка, малыши обладают высоким интеллектом и практически не имеют проблем с работой щитовидной железы. Врачи уверены, что такая особенность японских малышей наблюдается благодаря потреблению рыбы, морской капусты и других морепродуктов, богатых йодом.

#### **Что происходит, если в организм ребенка поступает мало йода?**

Когда йод регулярно и в достаточном количестве поступает в организм, щитовидная железа начинает продуцировать гормон тироксин и трийодтиронин. Эти гормоны используются остальными железами для нормального функционирования, и организм продолжает гармонично развиваться, быть в тонусе.

Йод помогает детям и взрослым усваивать пищу, справляться с умственными и физическими нагрузками, бороться с инфекциями. Когда йода достаточно, маленький ребенок чувствует себя бодрым, активным и здоровым.

Если его не хватает, то малыш становится вялым, выглядит уставшим, заторможенным. Его умственные и физические возможности значительно снижаются, появляются проблемы с работой сердца, желудка, щитовидной железы. Существенный йододефицит в раннем возрасте способен привести к тяжелой форме умственной недостаточности и к серьезным болезням щитовидной железы. Больше всего недостаток этого вещества сказывается на детях первых лет жизни, а также на беременных женщинах и их малышах.

#### **Признаки йододефицита у детей**

Зачастую о том, что у ребенка существует дефицит йода в организме, родители долго догадываются. Дефицит не имеет ярко выраженных симптомов, но все же внимательных родителей должны насторожить следующие явления:

- снижение иммунитета;
- резкий набор веса или похудение;
- нервозность, сонливость;
- отечность конечностей, глаз;
- аритмия, понижение давления
- снижение уровня гемоглобина.

#### **В чем заключается профилактика йододефицита у детей?**

Каждый родитель должен знать нормы потребления йода у детей. Итак, сколько же йода должен потреблять за сутки малыш?

<b>Возраст</b>	<b>Норма потребления йода</b>
младше одного года	50 мкг сутки
от двух до шести лет	90 мкг сутки
семи до двенадцати	120 мкг сутки
Подростки и взрослые	150 мкг сутки

### **Где «водится» йод**

Поскольку люди получают йод в основном с пищей, необходимо включать в рацион ребенка продукты богатые йодом. Также рекомендуется использовать на кухне морскую или йодированную соль, что позволит регулярно компенсировать нехватку йода в еде.

Морской овощ: известно более 70 видов съедобных водорослей, в основном морских и океанических, в 100 г. которых в зависимости от вида и времени сбора содержится от 50 до 700 мкг йода. Наиболее распространена у нас морская капуста (ламинария), которая содержит не только много йода, но еще и биологически активные вещества, помогающие этот йод усвоить. Ламинарию включают в рацион крохи не только для профилактики йодной недостаточности: она необходима растущему детскому организму, особенно склонному к анемии, поскольку богата витаминами В1, В2, В12, РР, С, каротином, минеральными веществами (особенно железом, бромом, фосфором), а витамина С в ней в 4 раза больше, чем в лимонах и апельсинах. Но давать ее малышам диетологи рекомендуют не раньше 1,5 лет. Учтите, что морская капуста стимулирует двигательную функцию кишечника, поэтому ее полезно назначать при склонности к запорам (если в желудочно-кишечном тракте нет воспалительных процессов). В домашней кухне морская капуста может использоваться самостоятельно, а также в виде добавки к салатам и винегретам. Морскую капусту для малышей покупайте в натуральном виде, а не в виде готовых к употреблению салатов, содержащих специи и вкусовые добавки.

Икра осетровых и лососевых рыб: в 100 г. икры содержится около 170 мкг йода, к тому же это очень ценный диетический продукт (икра богата белком, жирами и жирорастворимыми витаминами А, Е, и В). Но увлекаться ею не стоит. На наш стол этот деликатес, как правило, попадает в консервированном виде, к тому же в нем многовато поваренной соли. Поэтому детям икру дают не раньше, чем с 1,5-2 лет. Учитывая также аллергенность продукта, вводят ее в малышовой рацион очень аккуратно. Икра не является обязательным продуктом питания детей, поэтому этот недешевый продукт с успехом можно заменить рыбой и другими морепродуктами, а включать ее в детское меню в небольшом количестве пару раз в месяц предостаточно.

Морская рыба: остановите свой выбор на совсем постной или нежирной морской рыбе. А если при этом хотите «сделать акцент» на йоде, обратите внимание на донных обитателей морей: треску, камбалу, зубатку. Больше всего йода содержится в печени трески (370 мкг на 100 г), в самой треске — 130 мкг, в окуне — 145 мкг. Рыба также богата другими необходимыми ребенку макро- и микроэлементами: фосфором, калием, кальцием, железом, магнием, медью, цинком, фтором, бромом, кобальтом, серой и др. В рыбе в значительном количестве содержатся витамины В1; В2, В3, В9, витаминopodobные вещества холин и карнитин. По сравнению с мясом, рыба легче переваривается в желудке и быстрее усваивается в кишечнике, поэтому ее дают далее маленьким детям уже к концу первого года жизни. Но у морской рыбы есть один «минус» - она может вызывать аллергию, поэтому вводить ее в рацион малыша нужно очень осторожно. Свежемороженая рыба по своей питательной ценности практически не уступает свежей. Помните, что при тепловой кулинарной обработке и

длительном хранении йод в рыбе теряется, поэтому старайтесь готовить ее цельным куском, избегать неоправданно длительных варки или тушения, а лучше всего готовьте ее на пару. А вот соленую, солено-вяленую, сушеную и копченую малышам не дают, так как она насыщена солями мочевой кислоты, натрием, тяжелее расщепляется ферментами и с трудом переваривается маленькими желудочками.

Морские жители: крабы, креветки, кальмары отличаются высокой белковой ценностью, избытком витаминов, биологически активных и минеральных веществ, относительно низкой калорийностью и легкой усвояемостью. Это отличная подпитка для детского мозга, сосудов и щитовидки: только в креветках этого элемента содержится около 110 мкг на 100 г. Деликатесы из ракообразных и моллюсков в рационе малыша благоприятно влияют на свертываемость и состав крови, полезны при малокровии. Но будьте внимательны: как и остальные морепродукты, они тоже отличаются высокой аллергенностью! Поэтому начинайте баловать всем этим кроху не раньше, чем с 2 лет! Мясо этих даров моря очень нежное, поэтому главное - его не переварить (максимум 5 минут), иначе оно становится жестким. Как правило, юным гурманам для знакомства подают легкий салатик с добавлением риса, яйца, зелени и мелко нарезанных морепродуктов.

Помимо указанных продуктов, достаточное количество йода содержится также в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, рыбе и рыбьей икре, клубнике и овощах, таких как картофель, капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, перец, фасоль и чеснок.

*Недостаток йода у детей и взрослых можно устранить при помощи лекарственных препаратов, однако этот вопрос должен обязательно решаться совместно с педиатром, поскольку передозировка этого вещества вредна не меньше, чем его дефицит.*