

Jodiranje soli morda ne zadošča več

Kam je izpuhtel jod?

V Sloveniji s prehrano ne bi dobili dovolj joda, če ne bi imeli jodirane kuhinjske soli. A tisti, ki hrane ne dosoljujejo zaradi strahu pred visokim krvnim tlakom, in tisti, ki posegajo po naravnih soleh z manj joda, bi že lahko trpeli kronično pomanjkanje. Nekateri pomanjkanje ne povezujejo le z obolenji ščitnice, ampak tudi z večjim tveganjem za nekatere vrste raka in cistično fibrozo.

Največ joda se naravno nahaja v ribah in morskih rastlinah, kjer se jod lahko nabira. Vir joda so lahko tudi mleko in mlečni izdelki ali goveja drobovina, a prisotnost joda v njih je v veliki meri odvisna od prehrane živali. V Sloveniji so strokovnjaki že pred leti ugotovili, da s prehrano prebivalci ne moremo dobiti dovolj joda, zato pomanjkanje preprečujejo z dodajanjem 20 do 30 miligramov kalijevega jodida na kilogram soli. Jodirana sol je tako pri nas glavni vir joda.

SODOBNO POMANJKANJE

V zadnjih letih prihaja do nekaterih sprememb v prehrani, ki bi lahko pomenile manjše uživanje joda in celo povzročile njegovo pomanjkanje. Zdravniška priporočila svetujejo uživanje kuhinjske soli le v majhnih količinah, zaradi njene vpliva na krvni tlak. Zaradi tega ljudje uporabo kuhinjske soli zmanjšujejo. Vse bolj priljubljena je tudi uporaba nekaterih naravnih nejudiranih soli.

Vsrkanje joda, ki ga dobimo s prehrano, se zmanjša, če hkrati jemo nekatere vrste zelenjave, kot so brstični ohrovt, cvetača, brokoli, zelje, ohrovt, koleraba, repa, koruza in orehi, pa tudi soja. Zmanjša se tudi ob pomanjkanju nekaterih rudnin (selen, železo) in vitamina A. Ve-

V Sloveniji so strokovnjaki ugotovili, da s prehrano prebivalci ne dobimo dovolj joda.

deti moramo še, da se več kot polovica joda izgubi med kuhanjem (manj pri pe-



Jod in jodid sta v pravem razmerju za naše telo vsebovana v Lugolovi raztopini (dobite jo na www.misteriji.si).

čenju ali cvrtju). Nekaj ga izhlapi med tem, ko sol stoji.

Po drugi strani se potreba po jodu morda povečuje zaradi večje onesnaženosti. Jod deluje varovalno proti fluoridom, bromidom in v manjši meri prispeva k odstranjevanju svinca in živega srebra iz telesa. Bromide vsebujejo nekateri pekovski izdelki, plastika, pijače, zdravila in pesticidi.

Raziskave že kažejo, da bi imelo tudi majhno, a kronično pomanjkanje joda lahko pomembne posledice za zdravje. V Veliki Britaniji so denimo zaskrbljeni, ker dovolj joda ne dobijo nosečnice (ko se potreba po jodu poveča), kar pomeni nevarnost za umski razvoj otrok.

GLAVNA JE ŠČITNICA

Jod je kot mikroelement v sledih prisoten v vseh organih in tkivih našega telesa. Večina (tri četrtine) ga je v ščitnici, žlezi, ki s svojimi hormoni uravnava presnovo v vseh celicah. Nužen je za njeno normalno delovanje in proizvodnjo hormonov. Najbolj znana in očitna posledica pomanjkanja joda je hipotiroidizem, zmanjšano delovanje ščitnice, ki med drugim povzroča utrujenost, suho kožo, povišane ravni krvnih maščob, slabše reflekse in upočasnjeno razmišljanje. Ob hudem pomanjkanju joda se lahko ščitnica poveča (golša), da bi dobila več joda. Pomanjkanje joda v nosečnosti vpliva na slabši duševni razvoj otroka. Jod je med drugim pomemben še za zdrave jajčnike, dojke in prostato.

Nekateri ga še bolj izpostavljajo kot antioksidanta in kot sprožilca naravne programirane celične smrti – apoptoze (ki se ji izogibajo rakaste celice). Zato so prepričani, da je pomanjkanje joda lahko povezano z razvojem raka. Njegovo po-

Foto L. Z.

Preskrbljenost telesa z jodom lahko pokaže določanje joda v seču. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je najustreznejša količina od 100 do 199 mikrogramov joda na liter seča.

manjkanje pri ženskah povezujejo z večjim tveganjem za raka dojke, najverjetneje pa povečuje tudi tveganje raka na ščitnici.

Zanimivo je tudi jodovo antiseptično delovanje. Včasih so z njegovo oranžno-rjavo tinkturo razkuževali rane, kar je bilo boleče, a je učinkovito preprečevalo vnetja. Uporabljajo ga tudi v raztopinah za razkuževanje površin v bolnišnicah, saj deluje proti številnim bolezenskim mikroorganizmom. Nekateri menijo, da bi bilo treba to njegovo sposobnost bolje preučiti in izkoristiti za spopad z notranjimi okužbami.

Eden od zagovornikov njegove uporabe in nadomeščanja v večjih količinah je kanadski zdravnik dr. David Derry, avtor knjige *Rak dojke in jod* (Breast Can-



O jodu in njegovem jemanju se lahko natančneje poučite v novi knjigi ARA založbe.

cer & Iodine), ki so mu leta 2002 odvzeli zdravniško licenco. V svoji knjigi opisuje jod kot del prve faze obrambe proti rakavim celicam. Dr. Derry je prepričan,

da je lahko jod učinkovit v boju proti bakterijam, kot so stafilokoki, ne da bi se pri tem lahko razvila bakterijska odpornost kot pri običajnih antibiotikih.

KOLIKO JE RES PREVEČ

Mnenja o jemanju večjih količin joda v obliki raznih tinktur pa se zelo razhajajo. Uradno stališče je, da je jod v večjih količinah od priporočenih lahko škodljiv. Znano je, da se ob daljšem čezmernem uživanju kot tudi ob pomanjkanju razvije golša. Po drugi strani lahko pride tudi do povečanega delovanja ščitnice (prevelik apetit, hujšanje, izbuljene oči, strah ...) Ob zastrupitvi nastopijo driska, bruhanje, glavoboli, izpuščaji in druge težave. To naj bi veljalo za močno, nad 30-krat povečano prekoračeno priporočeno uživanje joda.

Po drugi strani na Japonskem zaužijejo na dan s prehrano okoli tri miligrame joda, kar je precej več kot na zahodu priporočenih 150 do 200 mikrogramov. Samo ena kapljica Lugolove raztopine (raztopina joda in kalijevega jodida v vodi) pa vsebuje že 6,5 miligramov joda.

Nekateri strokovnjaki s področja naravnega zdravljenja zagovarjajo, da bi morali za varovalne učinke proti raku na dojkah ali fibrocistični bolezni jemati več kot 20-krat večjo količino joda, kot je to potrebno, da se obvarujemo pred golšo. Menijo, da je jod v telesu naravno prisoten in smo ga zato tudi v večjih količinah sposobni koristno uporabiti. Sklicujejo se na dvestoletno tradicijo tradicionalne uporabe jodove tinkture, ki je bila nekoč tako rekoč zdravilo za vse težave. V nekaterih raziskavah že uporabljajo količine od 12,5 do 50 mg, celo 100 mg na dan.

Morda je res čas, da spet pogledamo, ali soljenje hrane še zadošča, da pokrije naše dnevne potrebe po jodu. Koliko ga potrebujemo, za kaj vse je lahko koristen in koliko je dejansko zgornja meja, ki jo smemo zaužiti, pa bo gotovo še predmet razprav.

Ajša Kranjc 