

Jod er ekstra viktig for gravide og ammende



Som gravid eller ammende har du et økt behov for en rekke næringsstoffer. Jod er et av disse næringsstoffene og er helt essensielt for utviklingen av hjernen til fostre og små barn. Behovet øker derfor betraktelig gjennom svangerskapet.

Jod er et glemt mineral og etter jernmangel er dette den vanligste mangelsykdommen. (1) De fleste matvarer inneholder relativt lite jod. For å sikre at alle får i seg tilstrekkelig mengde jod har Verdens Helseorganisasjon (WHO) og UNICEF anbefalt å bruke jodberikelse av salt som en global strategi. Noe forskning tyder på at i områder der salt ikke jodberikes, er gravide, ammende og barn under to år i risikozonen for jodmangel. Dermed kan jodtilskudd være nødvendig for å sikre tilstrekkelig inntak. (2) I Norge er det kun tilsatt 5mg per gram salt, mens i Sverige er det tilsatt 50mg jod. Dermed er

ikke jodberiket salt i Norge en god kilde til å dekke jodbehovet. (3)

Hva er jod?

Jod er et essensielt mineral som er helt nødvendig for produksjonen av stoffskiftehormoner. Disse hormonene er ansvarlig for å regulere vekst, utvikling og metabolismen. (4) Gravide og ammende har et høyere jodbehov enn andre grupper. Dersom jodinntaket ikke er tilstrekkelig i denne perioden kan produksjonen av stoffskiftehormoner synke og dermed ikke dekke behovene til mor og baby. Jod er også viktig for utviklingen av hjernen og sentralnervesystemet til fosteret. (5) Jodtilskudd kan hjelpe for å møte det økte behovet gjennom svangerskapet og tiden etterpå, og forebygge jodmangel.



Årsaker til jodmangel

I 1930- og 1940- årene led svært mange av alvorlig jodmangel og struma. På 1950-tallet ble kraftforet til norske kyr jodberiket, for å bedre kyrenes helse. (6) Det førte til at meieriprodukter ble en super kilde til jod for befolkningen. De siste 15 årene har melkeinntaket gått ned med 30%, så derfor er det nå flere i risikozonen for jodmangel. Jodinnholdet i gulost er svært lavt, men veldig høyt i brunost og relativt høyt i melk og surmelk. Spisevanene til nordmenn har også endret seg mye de siste årene. Vi spiser stadig mindre hvit saltvannsfisk, som torsk, sei og makrell, og istedenfor stadig mer laks og ørret som inneholder lite jod. (1)

Konsekvenser av jodmangel

Nyere forskning har vist at 50% av gravide får i seg for lite jod. (1) Alvorlig jodmangel er heldigvis svært uvanlig i Norge, men kan føre til struma. (5) Struma er en tilstand der skjoldbruskkjertelen blir forstørret. Selv mild til moderat jodmangel kan være knyttet til noe senere utvikling hos barnet, bl.a. språkutvikling og noen former for adferdsproblemer. (1) For høyt jodinntak kan også føre til mange av de samme problemene som jodmangel, så det er viktig å ikke overdrive inntaket.



Gode kilder

Det er ikke så mange gode jodkilder i det norske kostholdet. Melk og meieriprodukter er de vanligste kildene og dekker omtrentlig 60% av dagsbehovet. Brunost (202.6 µg) og prim (68 µg) inneholder mer jod enn melk (15 µg) og yoghurt (13.4 µg). Hvit fisk (sei 272 µg, torsk 279 µg, makrell 20 µg) og egg (34.4 µg) er også svært gode kilder. ([7](#))

Tang og tare har et svært høyt jodinnhold. Nori-tang inneholder hele 2200 µg og tilskudd av slike produkter bør

derfor brukes med forsiktighet. Det totale daglige jodinntaket for voksne bør ikke overskride 600 µg/dag.

Er du gravid eller planlegger å bli det, bør du ta et daglig kosttilskudd med 150 µg jod/dag dersom du får i deg mindre enn 6dl melk/yoghurt om dagen, eller om du spiser lite/ingen hvit fisk og samtidig får i deg mindre enn 8 dl melk/ yoghurt daglig. (8) Det finnes foreløpig ikke nok studier for å konkludere ved eventuelle fordeler eller ulemper ved å anbefale alle å ta jodtilskudd forebyggende under svangerskap og amming. (4, 9)