



## МИНИСТЕРСТВО НА ЗЕМЕДЕЛИЕТО, ХРАНИТЕ И ГОРИТЕ ЦЕНТЪР ЗА ОЦЕНКА НА РИСКА ПО ХРАНИТЕЛНАТА ВЕРИГА

### Норвежко проучване показва, че веганите са по-застрашени от недостиг на йод

#### Обща информация:

Йодът е основен микроелемент, който е жизненоважен за нормалния растеж и развитие на организма. Той е най-тежкият от макроелементите и е от съществено значение за статуса на хормоните, произвеждани в щитовидната жлеза. Дефицитът на йод засяга сравнително голям процент от населението и може да има сериозни ефекти върху здравето. Симптомите на недостига на йод включват гуша, прекомерно наддаване на тегло, намален фертилитет, депресивни състояния и дори сериозна интелектуалната недостатъчност (кретенизъм) при по-тежки състояния.



По-важните източници на йод са някои видове сладководни и морски риби (шаран, съомга, херинга и др.), морски дарове (омари, скариди, миди), морски растения (водорасли), мляко и млечни продукти, а също и плодове и зеленчуци, отглеждани върху богата на йод почва.

#### Абстракт:

Според норвежко проучване, което изследва йодния статус на различни групи от населението на Норвегия, приемът на йод сред веганите най-вероятно е недостатъчен. Вероятността от набавяне на йод чрез храна и хранителни добавки при веганите е най-ниска (14%), съобщава съвместният изследователски екип от изследователи от Университета в Осло, Норвежкия институт за обществено здравеопазване и Националния институт за здраве и благополучие, Финландия.

При децата вероятността да бъдат покрити изискванията на Препоръката за северно хранене (NNR) за прием на йод е най-голяма (82%).

Използвайки критериите на Световната здравна организация (СЗО) за средната концентрация на йод в урината (UIC), приемът на йод е недостатъчен в различни групи от населението, участващи в проучването. Оценката на йодния статус се основава на възраст, начин на живот и вегетариански диетични практики.

Според проучването, пациентите в старческа възраст, бременните жени, жени в детеродна възраст и вегетарианците са имали средна UIC под границата, определена от СЗО и при тях вероятността за адекватен прием на йод е най-малка. Също така, хранителните източници на йод не осигуряват адекватен прием във всички групи от населението и е необходимо да се използват хранителни добавки, съдържащи йод, за да се осигури адекватен прием на йод при вегани и индивиди, които не могат да си го набавят само от диетата.

### **Данни за проучването**

Проучването включва 157 жени и 120 мъже от различни възрастови групи (деца до три години, юноши, възрастни и много възрастни хора). Изследването включва също така бременни жени и 44 вегетарианци (от които 19 са вегани).

Използвана е таблицата на Норвегия за състав за храните, за да изчисли съдържанието на йод в консумираните храни и напитки. Добавени са храните и допълнителните компоненти, за да се получи общия прием на йод. Изследователите също така измерват концентрациите на йод в урината (UIC) и ги сравняват с приема на храни и добавки.

### **Йодни източници:**

Млечните продукти и киселото мляко са основният източник на йод за всички подгрупи в изследването (40-60% принос на йода чрез храната), с изключение на веганите.

По-високата консумация на мляко и млечни продукти в по-млада възраст обяснява защо при децата йодът е в достатъчни количества, докато при майките им не е.

При участниците вегани основният източник на йод са хранителните добавки, които осигуряват средно по 147 микрограма/ден йод (ug/ден). Имало е и 12 случая на прекомерен прием на йод, като тримата участника с най-високи нива на UIC (двама

вегетарианци и един веган) съобщават, че използват добавки от келп (кафяви водорасли).

От своя страна, прекомерният прием на йод е известен с отрицателното си въздействие върху здравето. Симптомите на излишък включват гадене, болки в стомаха, хрема, главоболие, метален вкус и диария.

Съдържанието на йод в добавките от келп може да варира широко и често може да осигури дози значително над безопасните нива (определени като UIC при или над 300 ug/литър), предупреждават изследователите.

Веганите, разбира се разчитат на йодни добавки, за да си осигурят препоръчания йоден прием, но тъй като има големи вариации в съдържанието на йод в различните видове водорасли, хранителните добавки трябва да се избират много внимателно.

#### **Несигурности в проучването:**

Изследователите препоръчват предпазливост при тълкуването на резултатите, тъй като броят на участниците е малък и изследваната популация не е национално представителна за Норвегия, като цяло. Въпреки това, те предполагат, че резултатите подчертават значението на непрекъснатото наблюдение на приема на йод.

Въпреки че, резултатите трябва да се интерпретират внимателно, това проучване потвърждава необходимостта от мониторинг на приема на йод сред населението.

**Източник:** <https://www.nutraingredients.com/Article/2018/02/21/Vegans-most-at-risk-of-missing-target-iodine-intakes-suggests-Norwegian-study#>

#### **Изготвил:**

д-р Аксиния Антонова – главен експерт в дирекция „Комуникация на риска, обучение и Контактен център“ при ЦОРХВ

27.2.2018 г.