

# Jódpótlás

## Betegtájékoztató

### **Ki lehet-e mutatni a jódhiányt?**

A jódhiány egy adott földrajzi területen élő emberek összességére értelmezhető fogalom. Ilyen értelemben beszélünk jódhiányos és megfelelő jódellátottságú területekről. Konkrét beteg esetében a jódhiány a 24 órás gyűjtött vizeletben történő jódürítés kimutatásával állapítható meg, erre azonban csak kivételesen kerül sor.

### **Megfelelő-e a magyar jódellátottság?**

Nem.

### **Elegendő-e az otthon használt jódozott konyhasó?**

Részben, de nem teljesen elegendő. Erre lenne ugyanis szükség a közétkeztetésben és élelmiszeriparban is.

### **Mikor indokolt táplálék-kiegészítőként külön jódpótlás?**

Napi 200 mcg jodid vagy jódot tartalmazó multivitamin szedésére van szükség, a következő csoportokban:

- Serdülők, különösen ha nem fogyasztanak otthon naponta legalább egyszer jódozott sóval készült meleg ételt
- Terhesség, tervezett terhesség és szoptatás alatt
- Struma nodosa műtét után, ha nincs idült pajzsmirigy gyulladás a maradék pajzsmirigy szövetben

### **Mikor tilos alkalmazni jódpótlást?**

- Pajzsmirigy túlműködés (hipertireozis)
- Krónikus pajzsmirigy gyulladás

### **Ártalmas-e a jód túladagolás?**

Legfeljebb napi 500 mcg jodid nem ártalmas. Jódozott konyhasó használatával (napi egyszeri meleg étkezést feltételezve) 25-50 mcg közötti mennyiség jut a szervezetbe.

Ez a tájékoztató jellegénél fogva csak röviden tartalmazza az adott betegséggel kapcsolatos ismereteket. Részletesebb tájékoztatást az Ön vizsgálati eredményeit, esetleges egyéb betegségeit is ismerő kezelőorvosától kaphat.

A betegtájékoztató a Magyar Endokrinológiai és Anyagcsere Társaság vezetősége jóváhagyásával készült. Összeállította:

Dr. Bajnok László  
és Dr. Mezősi Emese  
egyetemi docensek  
Pécsi Tudományegyetem,  
I. sz. Belgyógyászati Klinika