

Lavt jodinntak blant norske kvinner

Jod er viktig for stoffskiftet, og for normal vekst og utvikling av hjernen hos foster og små barn. Undersøkelser viser at jodmangel på nytt kan være på fremmarsj i Norge og at gravide, ammende og små barn er mest utsatt.

I Norge har det i lang tid vært antatt at befolkningen har hatt et tilstrekkelig inntak av jod, og sporstoffet har fått lite oppmerksomhet siden alvorlig jodmangel ble uttrykket i Norge på 1950-tallet. En ny rapport fra Nasjonalt råd for ernæring viser imidlertid at deler av befolkningen får såpass lite jod at det er behov for akutte tiltak. Særlig gjelder dette unge kvinner i fertil alder, gravide og dem som bruker lite melk, meieriprodukter og fisk.

Hva er jod?

Jod er et essensielt sporstoff som finnes i skjoldbruskkjertelen. Kroppen trenger jod, og vi må få det fra mat og drikke. Jod inngår i dannelsen av hormonene tyrosin (T₄) og trijodotyronin (T₃), og disse regulerer stoffskiftet vårt. Jod er også viktig for normal vekst og utvikling av hjernen hos barn.

Anbefalt inntak

Helsedirektoratet anbefaler et daglig inntak av jod på 150 mikrogram (µg) for voksne, og for barn over 10 år. Anbefalingene er noe lavere for små barn, og høyere for gravide og ammende.

Daglig anbefalt inntak av jod	
Alder	Mikrogram (µg)
1 år	70
2-5 år	90
6-9 år	120
Over 10 år	150
Gravide	175
Ammende	200

Kilder til jod

Det er få gode kilder til jod i norsk kosthold. Fisk og sjømat står for cirka 20 % av jodinntaket, og spesielt mager hvit fisk inneholder mye jod. Meieriprodukter bidrar med over 60 % av jodinntaket, men innholdet i de ulike produktene varierer mye. Melk inneholder rundt 20 µg jod per 100 gram. Brunost inneholder mest jod, med opp mot 300 µg per 100 gram. Egg inneholder også en del jod. Salt utgjør ikke

en betydelig kilde til jod i norsk kosthold, fordi innholdet er lavt og kun utvalgte varianter av salt er beriket. Tang og tare er også naturlige kilder til jod, men kan inneholde store mengder. For mye jod er heller ikke heldig, så kosttilskudd med eller mel laget av tang og tare bør brukes med forsiktighet.



Hvem er utsatt for jodmangel?

Særlig utsatt for jodmangel er de som har lite fisk, melk og meieriprodukter i kostholdet. Gravide og ammende har et økt behov for jod, og er en spesielt sårbar gruppe. Jodmangel både før og under svangerskapet kan ha negative konsekvenser for barnets utvikling. Veganere og andre som unngår melk, meieriprodukter og fisk er også utsatte grupper. Tall fra Den norske mor- og barn-undersøkelsen viser at 16 % av gravide har et bekymringsfullt lavt inntak av jod (<100 µg per dag), og at hele 50 % av gravide har et lavere inntak enn det som er anbefalt.

Konsekvenser av jodmangel

For lavt inntak av jod hos gravide og ammende vil kunne medføre at barnet får for lite jod. I ytterste konsekvens kan dette påvirke utviklingen av barnets hjerne og kognitive funksjon. Nye norske studier indikerer at selv mild og moderat jodmangel kan være knyttet til lavere kognitiv funksjon, forsinket utvikling og enkelte former for atferdsproblemer hos barn. Alvorlig jodmangel hos voksne kan medføre utvikling av sykdommen struma, som kjennetegnes av en synlig forstørret skjoldbruskkjertel, og forstyrrelser i stoffskiftet, som lavt stoffskifte (hypotyreose).



Hvordan vite om man får nok jod?

Den enkleste måten å finne ut om man får nok jod, er ved å se på hvor mye melk, meieriprodukter og fisk man spiser. 5 desiliter melk (og/eller yoghurt), fisk til middag 2-3 dager i uken (husk hvit fisk), og et ellers sunt og variert kosthold er med på å sikre jodinntaket. Gravide og ammende trenger 8 desiliter melk om dagen for å få nok jod. Jodstatus kan ikke måles ved å ta en blodprøve. Urinprøve kan si noe om jodstatus, men dette tas kun i spesielle tilfeller.



Behov for tilskudd?

For personer med lite fisk og meieriprodukter i kostholdet, kan det være nødvendig med et kosttilskudd som inneholder jod.

Kan man få for mye jod?

For høyt inntak av jod kan også medføre utvikling av struma eller stoffskifteforstyrrelser. Et litt høyt inntak av jod vil imidlertid gjøre mindre skade enn et utilstrekkelig inntak, og det skal ganske store mengder til før jod kan være skadelig (> 600 µg per dag). Akutt jodforgiftning

er ikke vanlig, men kan forekomme ved bruk av store doser kosttilskudd eller ved uforsiktig bruk av tang- og taremel.

Tiltak for å bedre jodstatus i Norge

Nasjonalt råd for ernæring foreslår at alt salt som selges i Norge skal tilsettes jod, også det som brukes i industrien. Befolkningen bør også få råd om hva de kan spise for å få nok jod. Nasjonalt råd for ernæring foreslår at kostråd om melk og meieriprodukter endres, slik at det sier noe om hvilken mengde som er passe. For voksne vil dette være cirka 5 desiliter melk og yoghurt om dagen. I dag sier kostrådet kun at magre meieriprodukter bør være en del av det daglige kostholdet. Samtidig bør kostrådet om å spise fisk fremmes, og det bør oppfordres til bruk av hvit fisk. Kosttilskudd kan anbefales til dem som unngår melk, meieriprodukter og fisk, eller ikke klarer å få nok jod gjennom kostholdet.

Kilder:

- Risiko for jodmangel i Norge. Identifisering av et akutt behov for tiltak. Nasjonalt råd for ernæring, 2016. IS-0591.
- Dahl L. et al (2003) The iodine content of Norwegian foods and diet. Public Health Nutrition: 7(4), 569-576
- Zimmermann MB (2008) The adverse effects of mild-to-moderate iodine deficiency during pregnancy and childhood: a review. Thyroid: 17(9), 829-835
- Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 18-70 år. 2010-2011
- Matvaretabellen.no

Eksempler på innhold av jod i ulike matvarer

Matvare	Jodinnhold (µg) per 100 gram*	Porsjonsstørrelse**	Jodinnhold (µg) per porsjon*
Melk	20	Ett glass (2 dl)	40
Gulost	40	Til en brødskeiv (20 g)	8
Brunost	140	Til en brødskeiv (16 g)	22
Yoghurt	17	Ett lite beger (125 ml)	21
Laks (ovnsstekt)	13	Til en middag (150 g)	20
Torsk (kokt)	186	Til en middag (200 g)	372
Fiskekaker	73	Til en middag (150 g)	110
Reker i lake	10	En porsjon (115 g)	12
Egg (kokt)	49	Ett egg (56 g)	27

*Tallene viser omtrentlig innhold av jod **Mål, vekt og porsjonsstørrelse, IS 2286, Mattilsynet

