

# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

по профилактике йододефицитных заболеваний

## «СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек

### Дефицит йода

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием.



Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.

Чем меньше йода в организме, тем чаще развиваются



#### у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



#### у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



#### у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



#### во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции



Доказано снижение уровня интеллектуального развития (IQ) у детей, рожденных и развивающихся в условиях йодного дефицита.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

### Группы людей

Потребность в йоде в мкг/сут

Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)

90

Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)

120

Взрослые (старше 12 лет)

150

Беременные и в период грудного вскармливания

250

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг

1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода



## Используйте йодированную соль!

- получить переизбыток йода путем употребления подсоленной пищи невозможно
- соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года
- йодирование не придает соли необычного вкуса или запаха
- стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от нейодированной

>95 стран мира решили проблему йододефицита благодаря всеобщему йодированию соли

Принятие закона об обязательном йодировании соли на производствах позволит предотвратить йододефицитные заболевания

