

Jód

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu jódu pro jednotlivé věkové kategorie je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u dětí 4-6 let na úrovni 141 ug/den, u dětí 7-10 let 137 ug/den, u chlapců 11-14 let 169 ug/den, u dívek 11-14 let 139 ug/den, u mužů 15-17 let 188 ug/den, u žen 15-17 let 121 ug/den, u mužů 18-59 let 162 ug/den, u žen 18-59 let 103 ug/den, u mužů starších šedesáti let 140 ug/den a u žen starších šedesáti let 112 ug/den. Výsledné hodnoty nezahrnují příjem z doplňků stravy.

Tabulka 1: Obvyklý příjem jódu podle věku a pohlaví, srovnání s doporučeními

JÓD ug/den	4-6 let	7-10 let	11-14 let		15-17 let		18-59 let		≥ 60 let	
	n = 182	n = 311	muži n = 54	ženy n = 55	muži n = 55	ženy n = 55	muži n = 711	ženy n = 746	muži n = 166	ženy n = 255
P5	105	88	108	91	117	60	95	55	80	63
P25	124	112	136	112	158	105	131	83	112	89
P50	141	137	169	139	188	121	162	103	140	112
P75	158	167	207	170	230	142	196	126	176	140
P95	194	210	236	192	360	190	254	163	238	185
AI (ug/d) EU 2014	90	90	120	120	130	130	150	150	150	150
Prevalence nedost. přívodu	nízká	nízká	nízká	nízká	nízká	ns	nízká	ns	ns	ns
EAR (ug/d) USA 2006	65 ¹	65 ¹ 73 ²	73 ²	73 ²	95 ³	95 ³	95 ³	95 ³	95 ³	95 ³
% < EAR	0	0 1	0	0	2	11	5	40	12	34

ns – nelze specifikovat

¹ EAR 4-8 let

² EAR 9-13 let

³ EAR ≥14 let

Doporučení pro příjem jódu:

U jódu lze k hodnocení využít AI (Adequate Intake, EFSA, 2014), avšak pomocí AI lze adekvátnost přívodu hodnotit pouze omezeně. Pokud je střední hodnota přívodu v populační skupině vyšší než AI, pak lze uvažovat o tom, že příjem je adekvátní. V opačném případě nelze hodnocení provést.

K hodnocení adekvátnosti přívodu v populaci byla také využita referenční hodnota EAR (Estimated Average Requirements, USDA, 2006), která pro tento účel vyhovuje a je stanovena i pro věkové kategorie dětí.

Jiná doporučení pro příjem jódu:

Pro děti ve věku 4-6 let DACH (2011) uvádí doporučený příjem (DP) ve výši 120 ug/den.

Pro děti ve věku 7-10 let DACH udává rozmezí DP 140–180 ug/den.

Pro chlapce a dívky ve věku 11-14 let DACH uvádí DP v rozmezí 180–200 ug/den.

Pro muže a ženy ve věku 15-17 let DACH uvádí DP ve výši 200 ug/den.

Pro muže a ženy starší 18 let DACH uvádí DP v rozmezí 180–200 ug/den.

Takto definované referenční hodnoty však nejsou příliš vhodné pro posouzení adekvátnosti přívodu jódu u populačních skupin.

Hodnocení obvyklého přívodu:

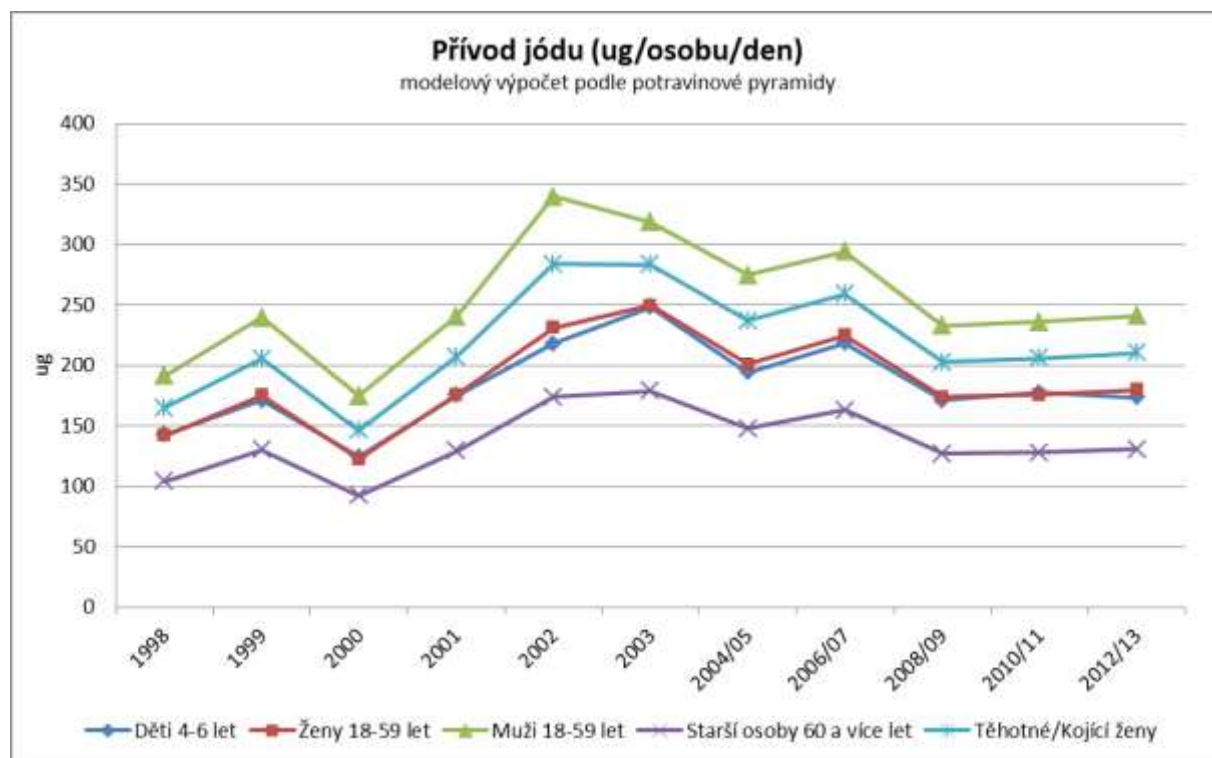
Při porovnání hodnot s evropským doporučením (AI) byla zjištěna nízká prevalence nedostatečného přívodu u dětí i dospívajících s výjimkou dívek ve věkové skupině 15-17 let. U dospělých mužů ve věku 18-59 let je pravděpodobnost nedostatečného přívodu jódu také malá. V ostatních populačních skupinách není možné prevalenci nedostatečného přívodu specifikovat, vzhledem k tomu, že střední hodnoty zjištěného přívodu jsou nižší než doporučení AI.

Při srovnání s doporučením EAR (USA) lze hodnotit přívod jako adekvátní u dětí a mužů. U žen byl potvrzen možný nedostatek, vzhledem ke skutečnosti, že 11 % dospívajících, 40 % dospělých a 34 % starších žen nemělo přívod jódu odpovídající danému doporučení.

Je třeba poznamenat, že se však jednalo o hodnocení, které nebere v úvahu použití jódované soli při přípravě pokrmů a dosolování. Dá se tedy předpokládat, že celkový přívod jódu je vyšší než námi uváděné hodnoty. V doplňkové studii s využitím stanovení sodíku ve 24-hod. moči byl podíl žen s malnutricí jódem odhadnut na 7–10 %.

Jak vyplývá z modelu znázorněného v grafu 1, pokud by spotřeba jednotlivých skupin potravin v populaci odpovídala doporučení podle výživové pyramidy, došlo by u většiny osob k navýšení přívodu jódu.

Graf 1: Modelový přívod jódu (ug/osobu/den) u vybraných populačních skupin (výpočet na základě doporučených dávek potravin)



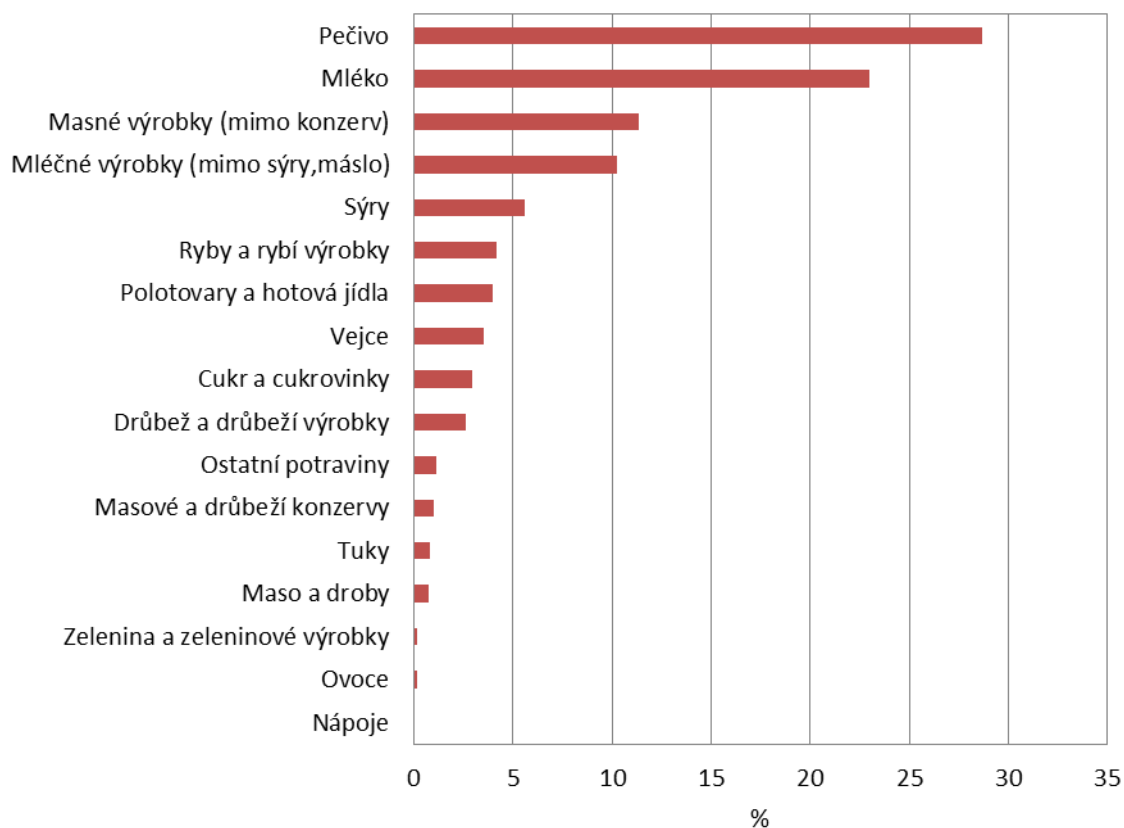
Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

K nejvýznamnějším zdrojům jódu ve stravě patřilo pečivo, mléko a dále mléčné, masné a rybí výrobky. Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu je uveden v grafu 2.

Nejvyšší obsah jódu byl zaznamenán u polévek v prášku (v důsledku použití jódované soli při výrobě), u mléčných výrobků, masných výrobků a mořských ryb. Potravin s nejvyšším obsahem jódu, jak byly zjištěny v projektu IV Monitoringu, jsou uvedeny v grafu 3.

Jak již bylo zmíněno, uvedené hodnoty nezahrnují použití jódované soli při přípravě pokrmů a dosolování.

Graf 2: Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu jódu



Graf 3: Potraviny s nejvyšším obsahem jódu (na kg potravin „jak nakupováno“)

