Йод – жизненно важный микроэлемент. Он входит в состав гормонов щитовидной железы и необходим для её нормального функционирования. Йод играет огромную роль в развитии структур мозга, становлении интеллекта и работе центральной нервной системы ребенка.

Можно ли йод детям?

60% населения России проживает в регионах с природно-обусловленным дефицитом йода. Исследования подтверждают наличие дефицита йода легкой степени у детей практически на всей территории нашей страны. Ситуация усугубляется низким потреблением пищевых продуктов-источников йода (рыба и морепродукты): фактическое среднее потребление этого микроэлемента составляет от 40 до 80 мкг в день – это в три раза меньше нормы.

Врачи единогласны: дополнительный прием обогащенных йодом продуктов в детском возрасте необходим. Больше того, в пересчете на кг массы тела дети дошкольного возраста нуждаются в более высоком его количестве по сравнению со взрослыми. Потребность в йоде у новорожденного составляет 15 мкг/кг в сутки, у дошкольника – 7-9 мкг/кг, а для взрослого эта величина находится на уровне 2 мкг/кг

При использовании препаратов йода для детей важно выдерживать правильную дозировку: переизбыток может привести к гиперфункции щитовидной железы. Давать ребенку лечебные дозы без контроля врача опасно.

Какие функции выполняет йод в организме ребенка

- Участвует в формировании клеток и структур головного мозга.
- Регулирует энергетический обмен, скорость биохимических реакций и температуру тела.
- Участвует в обмене веществ.
- Регулирует процессы клеточного роста.
- Отвечает за потребление кислорода тканями.
- Отвечает за здоровье ногтей, волос, зубов и кожи.
- Поддерживает иммунитет.

Физиологическая норма и дозировка. Сколько йода нужно детям?

Суточная потребность в йоде согласно рекомендациям ВОЗ:

С рождения до 6 лет	0,09 мг/сутки
От 7 до 12 лет	0,12 мг/сутки
Подростки старше 12 лет и взрослые	0,15 мг/сутки

Физиологическая потребность в йоде согласно рекомендациям Роспотребнадзора:

Возраст	Рекомендуемая дозировка, мг/сут.
0-12 мес.	0,07
От 1 до 10 лет	0,09
От 11 до 14 лет	0,13
От 15 до 17 лет	0,15

Максимальной потенциально безопасной дозой йода считается 1000 мкг (1 мг) в сутки.

Недостаток (дефицит) йода у детей

Недостаточное поступление йода особенно сильно влияет на организм в детском возрасте. Чем раньше наступает и дольше длится дефицит, тем выше вероятность задержки умственного развития. В одном из исследований было доказано, что коэффициент интеллекта (IQ) у детей дошкольного возраста без йодной профилактики на 6,9–10,2 балла ниже, чем у детей с компенсированным дефицитом йода.

Симптомы нехватки/дефицита йода у детей:

- Повышенная утомляемость, усталость, слабость.
- Плохое настроение, апатия.
- Выпадение волос, сухость кожи.
- Проблемы с кишечником, запоры.
- Задержка жидкости в организме, проявляющаяся отеками.
- Снижение аппетита.
- Снижение способности к обучению.

Серьезный дефицит йода в рационе детей приводит к нарушению функции щитовидной железы, развитию зоба, задержке роста и психического развития у детей.

Источники йода (2)

Продукты	Содержание мкг /100 г
Салат из морской капусты	300
Зубатка, скумбрия	390-500
Горбуша, кета, окунь морской, пикша	150-200
Креветки	110-190
Навага, треска, сайда, хек	120-150
Минтай, лемонема, макрель	75-90
Яйцо куриное	20
Зерновые, крупы, мясо, овощи, фрукты	3-10

Чтобы покрыть потребности растущего организма, нужно ежедневно включать в рацион ребенка минимум 100 г рыбы или морепродуктов. К сожалению, для большинства родителей эта миссия невыполнима: многие дети не любят рыбу и не готовы есть её каждый день. В этом случае на помощь приходят продукты, обогащенные йодом и витаминно-минеральные комплексы.

Важно знать

С какого возраста можно йод детям?

Дополнительный прием йода допустим с рождения. Для этого используют обогащенные продукты и аптечные препараты. Перед приемом рекомендуется проконсультироваться с врачом. Очень важно строго соблюдать возрастную дозировку.

Какой йод давать детям?

Идеальный источник йода – продукты питания. Дополнительная профилактика йододефицитных состояний проводится за счет йодирования соли и приема препаратов калия йодида и калия йодата.