



MB 032 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT JÓDBAN GAZDAG ÉTREND

Ön orvosa az eredményes kezelés kiegészítéseként jódban gazdag étrendet javasolt.

A következő élelmiszerek fogyasztását **részesítse előnyben**:

Tengeri halak, kagylók, jódozott konyhasó, jódozott ivóvíz.

Ásványvizekből a következőket **fogyassza**:

- **Kékkúti Theodora** (Ca, P, Mg, Cl, Fe, Zn, HC03)
- Hajdúszoboszlói **Pávai Vajna** ásványvizet (Ca, Mg, Na, Cl, I)
- **Jódaqua gyógyvizet** (Ca, Mg, Na, Cl, I), mely herbáriákban, gyógyszerárakban kapható magas jódtartalmú ital.

Fontos tudnia, hogy Magyarország ivóvízhálózatának jodid tartalma enyhén-mérsékelten jódhiányos. Az Alföld középső része, Jász-Nagykun-Szolnok és Békés vármegye **jódban gazdag** területnek minősül, ugyanis a lakosság az ivóvízellátását nagyrészt az artézi kutakból kapja, amelyek jodidtartalma igen magas. A budapesti ivóvíz relatív jódszegény, Debrecen és Kisvárda környéke is mérsékelten jód-hiányos terület.

A növények jódtartalma a termőtalaj jódtartalmától és annak felszívódásától, hozzáférhetőségétől függ. Az állati eredetű élelmiszerek jódtartalmát a takarmány, illetve a helyi ivóvíz jódszintje befolyásolja, ezért fontos, hogy lehetősége szerint erről tájékozódjon azok beszerzési helyén.

Magas jódtartalmú ételeink/élelmiszereink:

Tenger gyümölcsei, tőkehalak, lazac, hering, kagylófélék, rákfélék, homár, garnélarák, konzerv tonhal, pulykahús, tojássárgája, hagyma, bab, spenót, petrezselyem, paradicsom, karfiol, konzerv kukorica, zöldbab vörös áfonya, aszalt szilva, datolya, sárgabarack, banán, eper, jódozott só.

Fordítson figyelmet arra, hogy egyes növények és ebből készült ételek pl. fejes és kelkáposzta, kelbimbó retek, repce, szójabab, negatív irányban befolyásolják a jód hasznosulását, valamint gátolja a jód felszívódását a fluorid (pl: fogkrém) és a nitrát (húskészítmények, felvágottak adalékanyaga) is, ezért ezeket az élelmiszereket, adalékokat érdemes kerülni vagy ezekből keveset fogyasztani.

Gyógyulása érdekében étrendjének energiatartalmát anyagcsere állapotához kell igazítani, mely abban az esetben, ha lelassult és célunk testsúlyának csökkentése, akkor energiaszegény diétát javasolunk, azaz 20-25 kcal/ttkg-ra kell mérsékelni napi energia bevitelét.

Gyakori, hogy emelkedett szérum koleszterinszinttel is jár ez az állapot, ilyenkor pluszban még **telített zsírsavakban és koleszterinben szegény diétát** kell tartania (200 mg/nap).

Telített zsírsavak vannak a vajban, a sertésszírban és zsíros tejtermékekben, ezért válassza az alacsony zsírtartalmú készítményeket, valamint ételei elkészítésekor a látható zsiradékot távolítsa el.

Egyen **rostdús és vitaminokban gazdag** ételeket és ne felejtse el, hogy mozogjon heti 3x legalább 30 percet intenzíven.



MB 032 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT JÓDBAN GAZDAG ÉTREND

Jódszükséglet a különböző életkorokban

Életkor (év) Napi szükséglet (mikrogramm)

0-1	40-60
2-3	70
4-6	90
7-10	120
11 év felett	150
Terhesség alatt	175
Szoptatás alatt	200

UL érték, mely a legfelső biztonságos/tolerálható szint: 600 mikrog/nap.

Valamennyi jód a bőrön keresztül is felszívódik, ezt vegye figyelembe, ha gyógyfürdőbe készül.

A következő felsorolás megmutatja a magyarországi gyógyfürdők jódtartalmát:

Országszerte legmagasabbak	
Hajdúszoboszló	5,5 mg/L
Zalakaros	5,4 mg/L
Igái	3,5 mg/L
Kapuvár	2,52 mg/L
Debrecen/ Aquaticum	2 mg/L
Mosonmagyaróvár	1,93 mg/L
Debrecen/Kerekestelep	1,8 mg/L
Berekfürdő	1,63 mg/L
Csokonyavisonta	1,6 mg/L
Bükfürdő	1,26 mg/L
Győr (Rába Quelle)	1,26 mg/L
Cegléd	1 mg/L
Nyíregyháza/Sóstógyógyfürdő	0,92 mg/L
Hegykő	0,8 mg/L
Tárni si	0,8 mg/L
Budapest / Gellért gyógyfürdő	0,7 mg/L
Cellőmök	0,66 mg/L
Cserkeszlő	0,61 mg/L
Gyula	0,4 mg/L
Sárvár	0,32 mg/L
Harkány	0,13 mg/L
Kehida	0,028 mg/L
Hévíz	0,021 mg/L

Budapest	
Gellért gyógyfürdő	0,7 mg/L
Palatínus	0,15 mg/L
Széchenyi gyógyfürdő	0,07 mg/L
Lukács gyógyfürdő	0,02 mg/L
Dagály	0,02 mg/L

Pest vármegye	
Albertirsai	1 mg/L
Nagykátá	0,9 mg/L
Tápiószentmárton	0,13 mg/L
Veresegyház	0,1 mg/L
Tóalmás/Szent András	0,06 mg/L