



MB 033 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT JÓDBAN SZEGÉNY ÉTREND

Ön orvosa az eredményes kezelés kiegészítéseként jódban szegény étrendet javasolt.

A következő élelmiszerek fogyasztását **kerülje**:

Tengeri halak, kagylók, jódozott konyhasó, jódozott ivóvíz.

Ásványvizekből a következőket **ne 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, gyógyszertárakban kapható magas jódtartalmú italunk.

Fontos tudni, 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 jodid tartalma igen magas. A budapesti ivóvíz relatív **jódszegény**, Debrecen és Kisvárdai környéke is mérsékelten jódhiányos 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.

Amik ajánlottak jódszegény diétában:

Tojásfehérje. Friss húsok, friss baromfi, vadhús, olyan húsok, amelyek nincsenek feldolgozva, pácolva.

Sózatlan diófélék és magvak. Jódozatlan sóval készült tészta, rizs, macesz, pattogatott kukorica. Jódmentes sóval készült kenyér, péktermékek, amiben nincs vaj és tej, tejtermék.

A legtöbb friss vagy fagyasztott gyümölcs és zöldség, illetve ezek leve nem tartalmaz jódot, ez alól kivétel a spenót, brokkoli, rebarbara, maraschino cseresznye.

Konzerv gyümölcsök és zöldségek is fogyaszthatók, de csak azok, amelyek nem tartalmaznak sót!

Mely italok ajánlottak: desztillált vízzel készült kávé, tea. Diótej, zabtej, mandulatej, rizstej, tejmentes turmixok. Ne adjunk tejszínt, tejet a kávéhoz, teához, mert jódot tartalmazhat.

Egyéb jódmentes élelmiszerek: tej- és só mentes margarin, növényi olaj, cukor, sütőpor, mályvacukor, étcsokoládé, sorbet, sima zselatin, mazsola, keménycukorkák.



MB 033 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT JÓDBAN SZEGÉNY ÉTREND

Magas jódtartalmú ételalapanyagaink, melyek kerülendők: Tenger gyümölcsei, tőkehalak, lazac, hering, kagylófélék, rákfélék, homár, garnélarák, konzerv tonhal, sushi, pulykahús, tojássárgája, máj, szív és minden más bensőség. Osztriga-, hal-, szójaszósok.

Kerülendő növények: hagyma, bab, lencse, fagyasztott borsó, instant burgonyapüré, rebarbara, brokkoli, spenót, petrezselyem, paradicsom, karfiol, zöldbab. Vörös áfonya, aszalt szilva, datolya, sárgabarack, banán, eper.

Szóját tartalmazó készítmények: tofu, szója alapú húsok, szójaszós, edamame bab, szójatej stb.

A kész termékek általában jódozott sót tartalmaznak, ezért kerülendők: chipsek, snackek, kekszek, leveskocka, baba-, kukorica-, lencse stb... konzerv. Grill vagy csípős szósok.

Tartósított és feldolgozott húsok általában jódozott sót tartalmaznak: kolbász, szalonna, virsli, szalámi, pácolt húsok, konzerv baromfi, marha. Stb.

Tejtermékek mind: tej, joghurt, puding, sajt, tejszín, tejföl, vaj, kefir stb. Tejet vagy tejterméket tartalmazó szósok.

Tejet, tejterméket tartalmazó péktermékek.

Olyan desszertek, amiben tej, tejtermék van, kerülendő.

Fűszerek: Jódozott só, jódozott sót tartalmazó fűszerkeverékek, zöldségkeverékek, leves alapok.

Italok: tej, szójatej, vörös színezéket tartalmazó italok.

Adalék anyagok: Minden olyan élelmiszer kerülendő, ami vörös színezéket tartalmaz. Karragént, agar-agar, algint, alginátokat tartalmaznak.

Étrend kiegészítők: Jódot tartalmazó vitamin- és ásványi anyag kiegészítők. Köhögés elleni szirupok vörös festéke.

Javasolt, hogy bármilyen étrend-kiegészítő fogyasztása előtt kérje ki orvosa vagy dietetikus véleményét!

Bizonyos gyógyszerek, fertőtlenítőszer szervesen jódot tartalmaznak, ezek: Betadine, Cordaron, rtg kontrasztanyagok (melyeket CT, MR vizsgálatoknál alkalmaznak), valamint a terhességi vitaminok egy része, ezekről érdemes fogyasztásuk előtt bővebben tájékozódnia!

Közétkeztetésben ételkészítéshez jódozott konyhasót használnak!

Gátolja a jód felszívódását a fluorid és a nitrát.



MB 033 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT JÓDBAN SZEGÉNY 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
Bükkfürdő	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
Tárnai si	0,8 mg/L
Budapest / Gellért gyógyfürdő	0,7 mg/L
Celldömök	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
Nagykátai	0,9 mg/L
Tápiószentmárton	0,13 mg/L
Veresegyház	0,1 mg/L
Tóalmás/Szent András	0,06 mg/L