

## תוסף יוד

- ▶ מומלץ לצרוך יוד במינון של 150-250 מיקרוגרם. לפחות חודש לפני שהאישה מתכננת להרות, במשך כל ההיריון וכל תקופת ההנקה.
- ▶ היוד הוא חומר מזין וקריטי לבריאות נאותה בכל שלבי החיים. הוא חיוני לצורך תפקוד תקין של בלוטת התריס, במיוחד טרם ובמהלך הריון ולמניקות לצורך התפתחות תקינה של מח העובר והילוד.
- ▶ מקורות עיקריים ליוד במזון: אצות ים, דגי ים (ופירות ים), מוצרי חלב (בעיקר חלב ניגר), ביצים ומלח מיוודד (בד"כ 30 מק"ג יוד ל-1 גרם מלח).
- ▶ מחסור בIOD הוא הגורם השכיח ביותר להתפתחות קוגניטיבית לקויה, הניתן למניעה.
- ▶ הפרעות של מחסור בIOD עלולות לגרום גם לתת-פעילות של בלוטת התריס, זפק (גויטר) ועיכוב בגדילה הגופנית ובהתפתחות השכלית הנובע ממחסור חמור בIOD במהלך ההיריון (קרטיניזם).
- ▶ אפילו מחסור קל במהלך ההיריון, הינקות והילדות עלול לגרום לנזק בלתי הפיך למוח ולמערכת העצבים המתפתחים ובכך להפחית את היכולת השכלית של ילדים בגילאי בית הספר ובשלבם מאוחרים יותר.
- ▶ לדף ההנחיות השלם [https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/during/Pages/proper\\_nutrition\\_during\\_pregnancy.aspx](https://www.health.gov.il/English/Topics/Pregnancy/during/Pages/proper_nutrition_during_pregnancy.aspx)

**על קוצו של יוד**  
המקורות העיקריים ליוד במזון:

- ביצים
- מלח מועשר בIOD
- דגי ים
- מוצרי חלב, בעיקר חלב ניגר
- אצות

**אוכלוסיות בסיכון מוגבר לחוסר בIOD**

- נשים הרות
- צמחוניים וטבעוניים
- נשים בגיל פוריות
- נשים מניקות
- ילדים

נשים בהריון ולנשים מניקות מומלץ לצרוך מולטי ויטמיני מועשר בIOD

## מאמרים וסקירות על חשיבות היוד בתזונת האם ההרה.

- ▶ **IODINE DEFICIENCY IN ISRAEL** Anyway Chofamba, Chen Hao, Dat T Nguyen, Hozen Ricchie Rose A, Vigneshwaran Ganesan, Vishakha Bambroo

[https://foodsecurity.tau.ac.il/sites/lifesci\\_en.tau.ac.il/files/media\\_server/food%20security/course%20material%202018/presentations/Group%202.pdf](https://foodsecurity.tau.ac.il/sites/lifesci_en.tau.ac.il/files/media_server/food%20security/course%20material%202018/presentations/Group%202.pdf)

- ▶ Sea water desalination and removal of iodine: effect on thyroid function

<https://iwaponline.com/jwh/article-abstract/16/3/472/39109>

- ▶ High burden of Iodine deficiency found in Israel's first national survey

<https://new.huji.ac.il/en/article/34005>

- ▶ תזונת יוד וסקר יוד במקורות מי שתייה

<https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/IodineMarch2017.pdf>