

# Jód a jeho význam pre zdravie človeka

Jód je často spájaný s poruchami, resp. liečbou štítnej žľazy. Väčšina ľudí si však význam jódu a štítnej žľazy neuvedomuje v dostatočnej miere. Jód je prvkom, z ktorého štítina žľaza produkuje dva životne dôležité hormóny - trijodotyronín a tyroxín. Účinky týchto hormónov sprevádzajú človeka po celý život. Podieľajú sa na riadení významných životných funkcií, zodpovedajú napr. za rýchlosť a funkčnosť metabolizmu, za správne fungovanie nervového systému, udržiavanie zdravej pokožky, správnej kognitívnej funkcie (chápanie, myseľ, intelekt), či správnu reguláciu hladiny cukru v krvi.

Najprirodzenejším zdrojom jódu sú morské ryby, morské riasy a morská voda. Tieto sú však pre obyvateľov vnútrozemských teritórií menej dostupné. Niektoré zdroje uvádzajú, že nedostatkom jódu trpí jedna až dve miliardy ľudí. Ani náš kontinent nie je výnimkou, keďže pôdy a rastliny krajín najmä strednej a východnej Európy neobsahujú jód v dostatočnom množstve.

Všeobecný nedostatok jódu a z toho vyplývajúce negatívne dopady na zdravie ľudí, si uvedomili odborníci už v polovici minulého storočia, kedy aj vtedajšie Československo pristúpilo k európskemu jodizačnému programu, v rámci ktorého sa začala jódom obohatovať kuchynská soľ. O dôležitosti a význame jódu, ako aj o jeho všeobecnom možnom deficite, svedčí aj existencia Medzinárodného výboru pre kontrolu porúch z nedostatku jódu - International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders - ICCIDD.

Sú však kategórie ľudí, ktoré používajú menej soli, resp. soľ je pre nich nevhodná. K nim patria deti ako aj starší ľudia, či tehotné ženy, pacienti s kardiovaskulárnymi a inými ochoreniami apod.. Navyše jód zo soli pomerne rýchlo vyprechá. Fenoménom novej doby sa stáva fakt, že ľudský organizmus, potrebuje k zdravému fungovaniu, vďaka civilizáčnym procesom a hlavne stresu, stále viac a viac jódu. Otázkou je, ako túto situáciu riešiť a či existujú aj iné možnosti zabezpečenia dostatku jódu inými formami, ako len obohatovaním soli jódom.

V ČR je stav veľmi podobný ako na Slovensku. Na 10. konferencii k riešeniu jódového deficitu sa odborníci názorovo rozdelili na dva tábory. Zatiaľ čo medzirezortná komisia zodpovedná za dostatočný prísun jódu označila problém saturácie populácie za zvládnutý, lekári v praxe si to nemyslia. Podľa endokrinológov v ČR jód v českom prostredí jednoznačne chýba a je ho nedostatok. Podobné stanovisko vyplýva aj zo štúdie Prof. MUDr. Svetozára Dluhuluckého, CSc., hlavného odborníka pre pediatriu v SR (Hodnotenie zvýšených hladín neonatálneho skriningového TSH na SR 2002).

Vhodnou alternatívou, ako rozšíriť možnosti zabezpečenia dostatku jódu v našich teritoriálnych podmienkach, je výživový doplnok JODIS KONCENTRÁT, patentovo chránený výrobok s prívlastkom biologicky aktívny jód. Je vhodný pre všetky vekové kategórie a obe pohlavia. Ide o kvalitnú nízko mineralizovanú vodu, silne obohatenú prírodnými zložkami jódu, takže ju môžu užívať aj tí, ktorým konzumácia rôznych druhov pokrmov (napr. ryby, riasy, soľ apod.) robí problém. Stačí ho užívať denne v množstve jedna až dve čajové lyžičky denne, a to priamo, alebo pridaním do nápoja či jedla. Je možné ho kúpiť v predajniach racionálnej výživy, fitness centrách, ale hlavne v každej dobrej lekárni. Viac informácií na webovej stránke [www.jodis.sk](http://www.jodis.sk).



**Ján Dobřík, herec:**  
*„Pijem ho už niekoľko mesiacov a cítim sa super.“*

**Viac informácií o JODIS KONCENTRÁTE získate priamo u distribútora JODIS KONCENTRÁTU, spoločnosti PKR SLOVAKIA a. s., Banská Bystrica, telefón 048 416 26 90, mailová adresa [pkr@pkr.sk](mailto:pkr@pkr.sk), a na webovej stránke [www.jodis.sk](http://www.jodis.sk)**