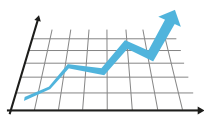


DEFIÇIENCA JODIKE



ACER
Albanian Center for Economic Research

unicef 

Defiçienca Jodike

Jodi është i nevojshëm për funksionimin e duhur të gjëndrës tiroide, e cila ndihmon në kontrollin e mënyrës së funksionimit të trupit. Jodi është thelbësor për rritjen normale, zhvillimin dhe funksionimin e trurit dhe trupit. Mungesa e jodit të mjaftueshëm është shkaku më i zakonshëm në botë i prapambetjes mendore të parandalueshme dhe dëmtimit të trurit.

Çfarë është Defiçienca Jodike?

- Defiçienca Jodike është një gjendje shëndetësore që vjen si rezultat i sasive të ulëta ose të pamjaftueshme të jodit në trup. Marrja adekuate e jodit është e nevojshme për prodhimin e hormonit të tiroides, i cili është thelbësor për rritjen normale, zhvillimin dhe funksionimin e trurit dhe trupit. Gjithashtu jodi është i rëndësishëm për proceset e trupit të tilla si, shndërrimi i ushqimit në energji, rregullimi i rritjes dhe fertilitetit, si dhe ruajtja e temperaturës së trupit.
- Kur trupi nuk përmban sasitë e duhura të jodit, mund të dëmtohet zhvillimi fizik dhe mendor. Edhe një mungesë e lehtë mund të shkaktojë probleme shëndetësore, duke përfshirë një rrezik në rritje të lindjeve të vdekura (foshnje të lindura të vdekura), vdekje të foshnjave dhe aftësi të ulët intelektuale. Mungesa e rëndë e jodit rezulton në vonesë mendore të pakthyeshme, humbje të dëgjimit, si dhe humbje të kontrollit të muskujve dhe lëvizjes fizike.
- Jodi nuk mund të ruhet për shumë kohë në trup, kështu që sasi të vogla të jodit duhet të konsumohen rregullisht.

Kush rrezikon të shfaqë defiçiençë të jodit?

- Individë të çdo moshe që jetojnë në zona malore të thella, apo në zona të tjera ku ushqimi rritet në tokë që nuk përmban jod të mjaftueshëm si dhe ku nuk ka programe të përshtatshme të fortifikimit të jodit.
- Gratë shtatzëna dhe ato që ushqyejnë me gji fëmijën.
- Foshnjat dhe fëmijët

Çfarë e shkakton mungesën e jodit në organizëm?

Mungesa e jodit shkaktohet nga një dietë që nuk përmban mjaftueshëm ushqime të pasura me jod për të përmbushur nevojat e trupit.



Cilat janë efektet e mungesës së jodit?

Tek fëmijët, mungesa e jodit mund të çojë në:

- paaftësi intelektuale
- humbje të kontrollimit të muskujve dhe lëvizjes fizike
- vështirësi për t'u rritur si duhet
- infeksione dhe sëmundje të shpeshta
- vështirësi në të nxënë
- probleme të dëgjimit dhe të folurit (humbje të dëgjimit-mutizëm)



Si mund të parandalohet mungesa e jodit?

- Mungesa e jodit mund të parandalohet duke ngrënë një dietë të ekuilibruar që përmban ushqime të pasura me jod.
- Në zonat ku toka është e varfër me jod dhe ushqimet e pasura me jod nuk janë të disponueshme, do të ndihmonte në parandalimin e mungesës së jodit, konsumimi i ushqimeve të fortifikuara me jod (zakonisht kripë) ose marrja e suplementeve të vajit të jodizuar.

Si mund të trajtohet deficienca jodike?

Trajtimi efektiv i mungesës së jodit varet nga identifikimi dhe trajtimi i hershëm nën kujdesin e mjekut. Vonesa mendore dhe dëmtimi i trurit i shkaktuar nga mungesa e jodit është e parandalueshme por jo e shërueshme.

Burime të mira ushqimi me përmbajtje të jodit



Përmbajtja e jodit në shumicën e ushqimeve varet nga përmbajtja e jodit në tokën në të cilën rriten ushqimet bimore ose nga e cila kullosin kafshët.

Ushqimet e detit janë të pasura me jod si për shembull:

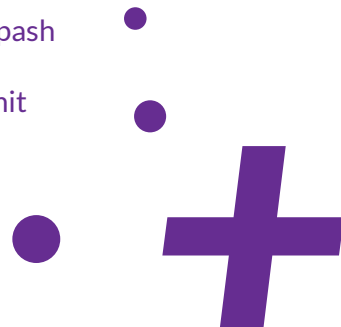
- peshk uji i kripur
- algat e detit/ leshterikët
- peshk i bardhë në ujë të thellë
- kripë deti
- vaj nga mëlçia e merlucit

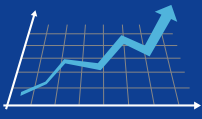
Burime të fortifikuara

- kripë e jodizuar

Burimet bimore me përmbajtje jodi:

- fasule lima
- fasule soje
- spinaq
- disa lloje rrepush
- disa kunguj
- farat e susamit
- asparagus
- kërpudha
- hudhra





ACER

Albanian Center for Economic Research

unicef



DEFIÇIENCA JODIKE