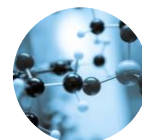


העשרת מלח בIODINE

מהו IODINE?

IODINE (יוד) הוא מינרל חיוני לתפקוד תקין של בלוטת התריס, האחראית לייצור שני הורמונים (תירוקסין וטריודותרון) החיוניים לחילוף החומרים, לקצב הגדילה ולהתפתחות הקוגניטיבית. הורמוני בלוטת התריס מסייעים לגוף בניצול אנרגיה, בשמירה על חום ובפעילות תקינה של המוח, הלב, השרירים ואיברים אחרים.



מהם מקורות היוד?

היוד נמצא באופן טבעי במים ובמזונות מסוימים, למשל הוא מצוי בכמות משמעותית בחלב ומוצריו, בדגים ובביצים, כמו גם במוצרי מזון שהועשרו ביוד כגון מלח מועשר, וניתן לצרוך אותו גם בצורת תוסף תזונה.



מהי כמות צריכת היוד המומלצת?

הכמות היומית המומלצת במיקרוגרם (מק"ג), לפי קבוצות אוכלוסייה – לפי ארגון הבריאות העולמי ולפי משרד הבריאות:

לפי ארגון הבריאות העולמי		לפי משרד הבריאות		קבוצת אוכלוסייה
90	0-5 שנים	90	1-8 שנים	ילדים ומתבגרים
120	6-12 שנים	120	9-16 שנים	
150	13-17 שנים			
150		150		מבוגרים
250		220		נשים הרות
250		290		נשים מיניקות

מהן ההשלכות הבריאותיות של מחסור בIODINE?

נשים הרות

נשים הרות זקוקות לצריכת יוד מוגברת כדי לספק את הצרכים ההורמונליים של גופן ושל העובר במהלך ההיריון.



ילדים

חסר בIODINE ידוע כמעכב התפתחות נוירו-קוגניטיבית של ילדים, וגם חסר קל עלול להפחית את היכולת השכלית. מחסור חמור יותר בIODINE מגביר את הסיכון להפרעות בגדילה ולהתפתחות אינטלקטואלית ומוחית לקויה של הילד, ואפילו לפיגור שכלי קשה.



מבוגרים

מחסור בIODINE עלול לפגוע בתפקוד בלוטת התריס. מחסור קל יכול להוביל להפרעה ללא תסמינים או להפרעה המלווה בתסמינים כגון עייפות, חולשה, השמנה, הפרעות במחזור החודשי, כאבי מפרקים, דיכאון, ירידה קוגניטיבית, הפרעות זיכרון וחשיבה איטית, ופגיעה בלב. פעילות יתר חמורה של בלוטת התריס שאינה מטופלת עלולה לגרום למחלות לב, לאוסטאופורוזיס, להריונות בעייתיים וללקות קוגניטיבית בקרב זקנים.



מה מצב צריכת היוד בישראל?

מומחים סבורים כי האוכלוסייה בישראל סובלת ממחסור בIODINE, כלומר צריכת היוד נמוכה מהצריכה המומלצת, ולדברי משרד הבריאות, המחסור בישראל משמעותי. לפי הסקר הלאומי הראשון משנת 2016 –

היו מתחת לערך התקין שהגדיר צריכת היוד של 60% מילדי בית הספר ארגון הבריאות העולמי.

היו מתחת לערך התקין שהגדיר צריכת היוד של 85% מהנשים בהיריון ארגון הבריאות העולמי.

בתוכנית לניטור ביולוגי שהתבצעה בישראל בשנים 2020-2021 נמצא כי רמת היוד בקרב מבוגרים הייתה נמוכה מהנדרש.



מים מותפלים

הסתמכות גוברת על מים מותפלים, המכילים כמויות אפסיות של יוד.



הרגלי תזונה

הימנעות מאכילת מאכלי ים ואצות, העשירים ביוז, ודלות יחסית ביוז במקורות המזון המקומיים; אוכלוסיית הצמחונים והטבעונים וכן ואנשים הנמנעים מצריכת דגים או חלב בשל אלרגיה או אי-סבילות נכללים באוכלוסיות הנמצאות בסיכון מוגבר למחסור ביוז.



היעדר רגולציה

הסיבה המרכזית שצינו משרד הבריאות ואיגודי הרופאים למחסור ביוז היא היעדר רגולציה המחייבת העשרת מלח ביוז, שכן לדבריהם, השפעתם של המהלכים הוולונטריים וההסברתיים שננקטו עד כה לעידוד צריכת מלח מועשר ביוז בישראל, הייתה נמוכה.

העשרת מלח ביוז

בשל חשיבות היוד לפעילות בלוטת התריס קרא ארגון הבריאות העולמי להעשרת מלח ביוז – הן מלח לצריכה ביתית והן מלח לתעשיית המזון, שכן לדבריו, זו הדרך האפקטיבית להתמודד עם המחסור ביוז באוכלוסייה. הדרך הטובה ביותר להתמודד עם מחסור ביוז היא החלפה של מלח רגיל במלח מועשר ביוז, בלי להעלות את כמות המלח הנצרך.

למה להוסיף יוד דווקא למלח?

מכמה סיבות: כולם צורכים מלח; העשרת מלח ביוז אינה משנה את טעמו של המלח; במדינות רבות וגם בישראל ייצור המלח ריכוזי למדי, דבר המאפשר פיקוח ובקרה; הטכנולוגיה להעשרה של מלח ביוז כבר קיימת, היא זולה, ומאפשרת לשנות את ריכוז היוד במלח המועשר בקלות יחסית.

מדיניות העשרת מלח ביוז במדינות אזור אירופה של ארגון הבריאות העולמי

מ-47 המדינות באזור אירופה שעליהן יש מידע בפרסום ארגון הבריאות העולמי (על שבע מדינות אין מידע) –



משרד הבריאות סבור שיש לחייב העשרת מלח ביוז בחקיקה, מאחר שלדבריו, המדיניות שנקט להעלאת המודעות לחשיבות הנושא בישראל לא השיגה את יעדיה עד כה. נציין כי בד בבד עם אסדרת הנושא של העשרת מלח ביוז, הועלה הצורך בניטור רצוף של רמות היוד באוכלוסייה לשם ביצוע התאמות של רמת ההעשרה הנדרשת.

