



Datum: 30.07.2022

Medij: 24sedam.rs

Link: <https://24sedam.rs/stil-zivota/zdrav-zivot/150786/buduce-mame-moraju-znati-uzimanje-joda-u-trudnoci-garantu...>

Autori: Z. A.

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Buduće mame moraju znati: Uzimanje joda u trudnoći garantuje zdravije potomstvo

---



Utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva

Najvažniji period za neurološki razvoj deteta je period trudnoće i prvih nekoliko godina života. Za razvoj inteligencije važna je genetika, okruženje, ali i ishrana trudnice, dojilje, kao i hrana koju dajemo detetu. Genetiku ne možemo menjati, okruženje ponekad, ali zato ishranu možemo. Budućim majkama jod je neophodan za pravilan razvoj bebinog mozga i moždanih struktura u prenatalnom periodu. Već i blagi ili umereni nedostatak joda u trudnoći može da ima nenadoknadive i neizlečive posledice na novorođenče u kasnijem dobu, a loš uticaj na motorne i kognitivne funkcije vidljiv je već u detinjstvu. Veliki je i rizik od gluvoće, te je jako važno uzimanje dovoljne količine joda u trudnoći, tokom dojenja i do druge godine života. - Žene treba da budu svesne potrebe unošenja odgovarajuće količine joda tokom trudnoće. U tom periodu života potrebe su gotovo udvostručene - rekla je Margaret Rajman sa Univerziteta Surrey u Velikoj Britaniji. Upravo zbog manjka joda u ishrani uvedena je obavezna jodizacija soli. Pošto trudnice i mala deca ne unose puno soli, važno je da konzumiraju namirnice bogate jodom. Najbolji izvori joda su alge i morska riba. Povrće ga sadrži u malim količinama. Bonus video: Instalirajte našu iOS ili android aplikaciju - 24sedam Vest koja vredi





Datum: 29.07.2022  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:  
Površina: 1302  
Tiraž: 56034



Strana: 1,2

**VIP** Broj 438 • Izlazi petkom • 29. 7. 2022.  
CENA SRB 150 DIN • MNE 1,5 € • BIH 3,0 KM • MKD 50 MKD  
SLO 2,00 € • AT, DE: 3,00 € • CH: 4,00 CHF • NLLU, FR, GR: 8,00 €

# Svet

**MONAH IZ TUMANA PORUČIO**  
**DEJAN MORA DA SE ODREKNE SOTONE**  
**DA BI SKINUO PROKLETSTVO**  
**Hitno treba da se krsti**

**ŠOK PREOKRET**  
**Maja i Ana Korać**

**SE UDRUŽILE PROTIV ALEKS**

**MARKO ĐEDOVIĆ:**  
**KIJA JE DOBILA TUMOR**  
**TO JE POSLEDICA STRESA**

**LUNA I MARKO VAN SEBE OD BRIGE**  
**LEKARI OTKRILI BOLEST BEBI**

**CAR SPREMIO SLIKE I SNIMKE!**  
**UNIŠTIĆU DALILU**  
**U ŠEPAK NEĆE MOĆI DA KROĆI**

**LEPI MIĆA BIO SVEDOK SVEGA**  
**EVO ŠTA JE ZORAN RADOJELENI**

Barcode: 00438  
9 772334 992009





Datum: 29.07.2022  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:  
Površina: 1302  
Tiraž: 56034



Strana: 1,2

# GAZIRANA 2× ZA DOVOLJNO JODA



**MINAQUA**





Najvažniji period za neurološki razvoj deteta je period trudnoće i prvih nekoliko godina života. Za razvoj inteligencije važna je genetika, okruženje, ali

Važno je da ishrana bude balansirana, sa što manje industrijski prerađene hrane. Nedostaci hranjivih materija poput gvožđa ili joda mogu da utiču na kognitivni i motorički razvoj. O jodu se retko piše, a njegov značaj na organizam, rast i razvoj je nemerljiv i nezamenljiv. Jod je esencijalan mineral za održavanje dobrog zdravlja. Kao osnovni gradivni element hormona štitne žlezde utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva. Budućim majkama, jod je neophodan za pravilan razvoj bebinog mozga i moždanih struktura u prenatalnom periodu. Već i blagi ili umereni nedostatak joda u trudnoći može da ima nenadoknadive i neizlečive posledice na novorođenče u kasnjem dobu, a loš uticaj na motorne i kognitivne funkcije vidljiv je već u detinjstvu. Veliki je i rizik od gluvoće, te je jako važno uzimanje dovoljne količine joda u trudnoći, tokom dojenja i do druge godine života. - Žene trebaju biti svesne potrebe unošenja odgovarajuće količine joda tokom trudnoće. U tom periodu života, potrebe su gotovo udvostručene - rekla je Margaret Rayman sa Univerziteta Surrey u Velikoj Britaniji. Upravo zbog manjka joda u ishrani uvedena je obavezna jodizacija soli. Pošto trudnice i mala deca ne unose puno soli, važno je da konzumiraju namirnice bogate jodom. Najbolji izvori joda su alge i morska riba. Povrće ga sadrži u malim količinama. Prema Svetskoj Zdravstvenoj Organizaciji trudnicama je potrebno oko 300 mikrograma dnevno!





Datum: 27.07.2022

Medij: nportal.rs

Link: <https://www.nportal.rs/vest/28363/zena/vesti/majcinostvo-beba-jod-unosenje-zdravlje-bebe-zena>

Autori: Nportal

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: BUDUĆIM MAJKAMA: Manjak joda utiče na zdravlje bebe



SAVETUJE se konzumiranje joda u trudnoći kako bi vaša beba bila zdrava.

Da bi se inteligencija razvijala pravilno, važna stavka je genetika pored okruženja i ishrana koju trudnice i dojilje unose putem ishrane. Genetiku ne možemo promeniti, ali se zato možemo potruditi da promenimo ishranu i ponekad okruženje. Bitno je da ishrana bude balansirana, da ne unosimo mnogo industrijske hrane. Nedostaci hranjivih materija poput gvožđa ili joda mogu da utiču na kognitivni i motorički razvoj. O jodu se retko piše, a njegov značaj na organizam, rast i razvoj je nemerljiv i nezamenljiv. Foto: Profimedia Jod je ključni mineral za održavanje dobrog zdravlja. On je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva. Važno je da ga trudnice unose dovoljno u prenatalnom i natalnom periodu kako bi se bebin mozak razvio.

Pročitajte još Nedostatak joda u većoj ili manjoj količini u trudnoći može da ima posledice na novorođenče u kasnijem dobu, koje neće biti izlečive a loš uticaj na motorne i kognitivne funkcije vidljiv je već u detinjstvu. Foto: Profimedia Takođe je veliki riziko od gubitka sluha, ako trudnica ne uzima jod i ako prekine sa dojenjem pre druge godine deteteovog života. - Žene trebaju biti svesne potrebe unošenja odgovarajuće količine joda tokom trudnoće. U tom periodu života, potrebe su gotovo udvostručene - rekla je Margaret Rayman sa Univerziteta Surrey u Velikoj Britaniji. Zbog smanjenja joda u ishrani uvedena je obavezna jodizacija soli. Pošto trudnice i mala deca ne unose puno soli, važno je da konzumiraju namirnice bogate jodom. Najbolji izvori joda su alge i morska riba. Povrće ga sadrži u malim količinama. Prema Svetskoj Zdravstvenoj Organizaciji trudnicama je potrebno oko 300 mikrograma dnevno! (Alo) BONUS VIDEO: Za još vesti zapratite nas na našoj zvaničnoj Fejsbuk stranici - budimo "na ti". Nova dimenzija novosti, vaš "Nportal.rs".





Datum: 24.07.2022

Medij: Dnevnik

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod važan za bebu još dok je u maminom stomaku

Napomena:

Površina: 302

Tiraž: 10000



Strana: 10

БУДУЋЕ МАЈКЕ УНАПРЕД МИСЛЕ НА ЗДРАВЉЕ ПОТОМСТВА

# Јод важан за бебу још док је у мамином стомаку

Најважнији период за неуролошки развој детета је период трудноће и првих неколико година живота. За развој интелигенције важна је генетика, окружење, али и исхрана труднице, дојиље, као и храна коју дајемо детету. Генетику не можемо да мењамо, окружење понекад, али за то можемо да мењамо исхрану.

Важно је да исхрана буде балансирана, са што мање индустријски прерадене хране.

Недостаци храњивих материја попут гвожђа или јода могу да утичу на когнитивни и моторички развој.

Значај јода за организам, његов раст и развој је немерљив и незамењив. Јод је есенцијалан минерал за одржавање доброг здравља. Као основни градивни елемент хормона штитне жлезде утиче на већину метаболичких процеса у организму и неопходан је за нормалан раст и развој свих ћелија и ткива.

Будућим мајкама, јод је неопходан за правilan развој бебиног мозга и мажданих структура у пренаталном периоду. Већ и благи или умерени недостатак јода у трудноћи може да има озбиљне последице на новорођенче у каснијем добу, а лош утицај на моторне и когнитивне функције видљив је већ у детињству. Велики је



и ризик од менталне заосталости и глувоће, те је важно узимање довољне количине јода у трудноћи, током дојења и до друге године живота.

- Жене би требало да буду свесне потребе уношења одговарајуће количине јода током трудноће. У том периоду живота, потребе су готово удвостручене - рекла је Маргарет Рајман са Универзитета Сари у Великој Британији.

Управо због мањка јода у ис храни уведена је обавезна јодизација соли. Пошто труднице и мала деца не уносе пуно соли, важно је да конзумирају намирнице богате јodom.

Најбољи извори јода су алге и морска риба. Поврће га садржи у малим количинама.

Подаци Светске здравствене организације кажу да је трудницама потребно око 300 микрограма јода дневно.

48121

