



Datum: 31.08.2023

Medij: republika.rs

Link: <https://www.republika.rs/lifestyle/zdravlje/462203/jod-nedostatak-joda-zdravlje>

Autori: Redakcija

Teme: Jod, Magnezijum

Napomena:

Naslov: Pet načina na koje nedostatak joda ugrožava vaše zdravlje



Nismo ni svesni koliko jod utiče na naše zdravlje.

U Evropi ne postoje jedinstveni podaci o unosu joda, tako da se o posledicama nedostatka može samo nagađati. Prof.dr Henry Volzke s Medicinskog fakulteta u nemačkom Greifswaldu kaže:

"Uveren sam da poboljšani unos joda može Evropu učiniti pametnijom". Jod je jedan od 50 hranljivih materija koje su vam potrebne svakog dana da biste bili zdravi. To je esencijalni mineral, podjednako važan kao gvožđe, magnezijum ili cink, iako mu se ne pridaje potrebna pažnja.

Nedostatak joda može da utiče na: 1. Oticanje štitne žlezde - kako se nivo joda u krvi smanjuje, štitna žlezda, koja se nalazi u vratu postaje veća. To je zato što pokušava da prikupi ono malo joda koji postoji u krvotoku. 2. Nizak nivo hormona štitne žlezde- nizak unos joda dovešće do nižeg nivoa samih hormona koji se oslanjaju na jod kao gradivni element. Dva hormona štitne žlezde su T4 ili tiroksin i T3 ili trijodtironin. T3 ima tri atoma joda, a T4 četiri atoma joda. 3.

Debljanje ili nemogućnost gubitka kilograma - može biti znak nedostatka joda ili insuficijencije. 4.

Umor i slabost - budući da je jod potreban za zdrav metabolizam, tada će nedostatak koji usporava metabolizam ostaviti osećaj umora. Većina ljudi sa niskim nivoom hormona štitne žlezde i / ili hipotireoidizmom oseća umor i opštu slabost. 5. Problemi sa koncentracijom, pamćenjem i poremećaji raspoloženja - nizak nivo štitne žlezde povezan je sa depresijom i anksioznošću. Niski nivoi T4 i aktivnog hormona štitne žlezde T3, negativno utiču na nivo serotonina, dopamina i GABA. Svi ovi neurotransmiteri utiču na kogniciju, ponašanje i raspoloženje. Kako se sprečava nedostatak joda? Najbolji način da sprečite nedostatak joda je osigurati da svakodnevno konzumirate dovoljno ovog dragocenog minerala. Najbolji izvori joda iz hrane su riba, škampi, morski plodovi i morske alge.

Poštovani čitaoci, možete nas pratiti i na Telegramu i Vajberu.

Pridružite nam se i prvi saznajte najnovije i najvažnije informacije. Pročitajte i... Zdravlje 16:00 26.08.2023 OVO SU PRVI SIGNALI DA JETRA NE RADI KAKO TREBA: Neki ih mešaju sa UMOROM, ali se po jednom znatno razlikuju - čim primetite ovo ODMAH kod lekara! Zdravlje 20:30 30.08.2023 MOŽDA IMATE TROMB A DA TOGA NISTE NI SVESNI: Može da bude





Datum: 31.08.2023

Napomena:

Medij: republika.rs

Link: <https://www.republika.rs/lifestyle/zdravlje/462203/jod-nedostatak-joda-zdravlje>

Autori: Redakcija

Teme: Jod, Magnezijum

Naslov: Pet načina na koje nedostatak joda ugrožava vaše zdravlje

SMRTONOSAN, pogledajte da li imate OVE simptome! Zdravlje 17:00 27.08.2023 AKO OSEĆATE UMOR I MALAKSALOST OVO POPIJTE: Stara RUSKA metoda je idealna za detoksikaciju! Zdravlje 10:40 27.08.2023 POGLEDAJTE NOKTE I OTKRIĆETE BOLEST: OVE linije nikako ne ignorišite! Tagovi nedostatak joda Jod Zdravlje Saveti oticanje štitne žlezde Umor Kilogrami





Datum: 30.08.2023

Medij: 021.rs

Link: <https://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/350917/Do-cega-sve-moze-da-dovede-nedostatak-joda.html>

Autori: Zakupljen prostor

Teme: Magnezijum, Jod

Napomena:

Naslov: Do čega sve može da dovede nedostatak joda?



U Evropi ne postoje jedinstveni podaci o unosu joda.

Jod je jedan od 50 hranljivih materija koje su vam potrebne svakog dana da biste bili zdravi. To je esencijalni mineral, podjednako važan kao gvožđe, magnezijum ili cink, iako mu se ne pridaje potrebna pažnja. Nedostatak joda može da utiče na: Oticanje štitne žlezde - kako se nivo joda u krvi smanjuje, štitna žlezda, koja se nalazi u vratu postaje veća. To je zato što pokušava da prikupi ono malo joda koji postoji u krvotoku. Nizak nivo hormona štitne žlezde - nizak unos joda dovešće do nižeg nivoa samih hormona koji se oslanjaju na jod kao gradivni element. Dva hormona štitne žlezde su T4 ili tiroksin i T3 ili trijodtironin. T3 ima tri atoma joda, a T4 četiri atoma joda. Debljanje ili nemogućnost gubitka kilograma - može biti znak nedostatka joda ili insuficijencije. Umor i slabost - budući da je jod potreban za zdrav metabolizam, tada će nedostatak koji usporava metabolizam ostaviti osećaj umora. Većina ljudi sa niskim nivoom hormona štitne žlezde i/ili hipotireoidizmom oseća umor i opštu slabost. Problemi sa koncentracijom, pamćenjem i poremećaji raspoloženja - nizak nivo štitne žlezde povezan je sa depresijom i anksioznošću. Niski nivoi T4 i aktivnog hormona štitne žlezde T3, negativno utiču na nivo serotonina, dopamina i GABA. Svi ovi neurotransmiteri utiču na kogniciju, ponašanje i raspoloženje. Kako se sprečava nedostatak joda? Najbolji način da sprečite nedostatak joda je osigurati da svakodnevno konzumirate dovoljno ovog dragocenog minerala. Najbolji izvori joda iz hrane su riba, škampi, morski plodovi i morske alge.





Datum: 30.08.2023

Medij: 24sedam.rs

Link: <https://24sedam.rs/lifestyle/zdrav-zivot/240190/pet-nacina-na-koje-nedostatak-joda-ugrozava-zdravlje/vest>

Autori: K. O.

Teme: Magnezijum, Jod

Napomena:

Naslov: Pet načina na koje nedostatak joda ugrožava vaše zdravlje



Pet načina na koje nedostatak joda ugrožava zdravlje, a u pitanju je mineral čija je upotreba potcenjena.

U Evropi ne postoje jedinstveni podaci o unosu joda, tako da se o posledicama nedostatka može samo nagađati. Prof. dr Henry Volzke s Medicinskog fakulteta u nemačkom Greifswaldu kaže: "Uveren sam da poboljšan unos joda može Evropu učiniti pametnijom". Jod je jedan od 50 hranljivih materija koje su vam potrebne svakog dana da biste bili zdravi. To je esencijalni mineral, podjednako važan kao gvožđe, magnezijum ili cink, iako mu se ne pridaje potrebna pažnja. 1. Oticanje štitne žlezde - kako se nivo joda u krvi smanjuje, štitna žlezda, koja se nalazi u vratu postaje veća. To je zato što pokušava da prikupi ono malo joda koji postoji u krvotoku. 2. Nizak nivo hormona štitne žlezde - nizak unos joda dovešće do nižeg nivoa samih hormona koji se oslanjaju na jod kao gradivni element. Dva hormona štitne žlezde su T4 ili tiroksin i T3 ili trijodtironin. T3 ima tri atoma joda, a T4 četiri atoma joda. 3. Debljanje ili nemogućnost gubitka kilograma - može biti znak nedostatka joda ili insuficijencije. 4. Umor i slabost - budući da je jod potreban za zdrav metabolizam, tada će nedostatak koji usporava metabolizam ostaviti osećaj umora. Većina ljudi sa niskim nivoom hormona štitne žlezde i / ili hipotireoidizmom oseća umor i opštu slabost. 5. Problemi sa koncentracijom, pamćenjem i poremećaji raspoloženja - nizak nivo štitne žlezde povezan je sa depresijom i anksioznošću. Niski nivoi T4 i aktivnog hormona štitne žlezde T3, negativno utiču na nivo serotonina, dopamina i GABA. Svi ovi neurotransmiteri utiču na kogniciju, ponašanje i raspoloženje. Najbolji način da sprečite nedostatak joda je osigurati da svakodnevno konzumirate dovoljno ovog dragocenog minerala. Najbolji izvori joda iz hrane su riba, škampi, morski plodovi i morske alge. BONUS VIDEO: Pratite sve vesti iz Srbije i sveta na našem Telegram kanalu. Instalirajte našu iOS ili android aplikaciju - 24sedam Vest koja vredi





Datum: 29.08.2023

Medij: lokalnenovine.rs

Link: <http://www.lokalnenovine.rs/zdravlje/ako-imate-nedostatak-joda-preti-vam-ovih-5-stvari/>

Autori: lokalne novine

Teme: Jod, Magnezijum

Napomena:

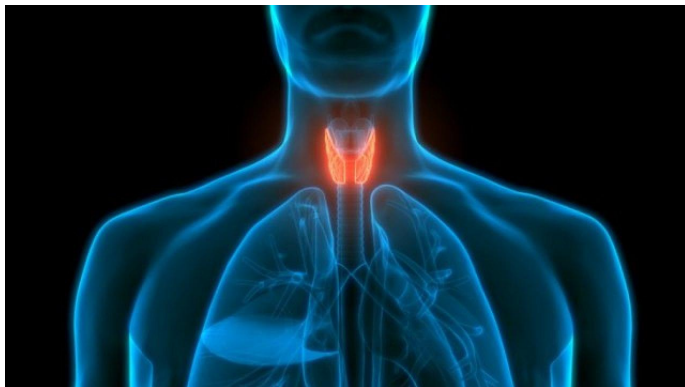
Naslov: AKO IMATE NEDOSTATAK JODA PRETI VAM OVIH 5 STVARI



Pet načina na koje nedostatak joda ugrožava vaše zdravlje U Evropi ne postoje jedinstveni podaci o unosu joda, tako da se o posledicama nedostatka može samo nagađati. Prof.dr Henry Volzke s Medicinskog fakulteta u

Pet načina na koje nedostatak joda ugrožava vaše zdravlje U Evropi ne postoje jedinstveni podaci o unosu joda, tako da se o posledicama nedostatka može samo nagađati. Prof.dr Henry Volzke s Medicinskog fakulteta u nemačkom Greifswaldu kaže: "Uveren sam da poboljšani unos joda može Evropu učiniti pametnijom". Jod je jedan od 50 hranljivih materija koje su vam potrebne svakog dana da biste bili zdravi. To je esencijalni mineral, podjednako važan kao gvožđe, magnezijum ili cink, iako mu se ne pridaje potrebna pažnja. Nedostatak joda može da utiče na: Oticanje štitne žlezde - kako se nivo joda u krvi smanjuje, štitna žlezda, koja se nalazi u vratu postaje veća. To je zato što pokušava da prikupi ono malo joda koji postoji u krvotoku. Nizak nivo hormona štitne žlezde- nizak unos joda dovešće do nižeg nivoa samih hormona koji se oslanjaju na jod kao gradivni element. Dva hormona štitne žlezde su T4 ili tiroksin i T3 ili trijodtironin. T3 ima tri atoma joda, a T4 četiri atoma joda. Debljanje ili nemogućnost gubitka kilograma - može biti znak nedostatka joda ili insuficijencije. Umor i slabost - budući da je jod potreban za zdrav metabolizam, tada će nedostatak koji usporava metabolizam ostaviti osećaj umora. Većina ljudi sa niskim nivoom hormona štitne žlezde i / ili hipotireoidizmom oseća umor i opštu slabost. Problemi sa koncentracijom, pamćenjem i poremećaji raspoloženja - nizak nivo štitne žlezde povezan je sa depresijom i anksioznošću. Niski nivoi T4 i aktivnog hormona štitne žlezde T3, negativno utiču na nivo serotonina, dopamina i GABA. Svi ovi neurotransmiteri utiču na kogniciju, ponašanje i raspoloženje. Kako se sprečava nedostatak joda? Najbolji način da sprečite nedostatak joda je osigurati da svakodnevno konzumirate dovoljno ovog dragocenog minerala. Najbolji izvori joda iz hrane su riba, škampi, morski plodovi i morske alge. Izvor : Espresso Foto: Profimedia





Iako mala, štitna žlezda igra veliku ulogu u našem organizmu. Štitna žlezda je velika oko pet centimetara. Nalazi se na prednjoj strani vrata, odmah ispod Adamove jabučice, pored prednjeg dela dušnika. Štitna žlezda je teška oko 30 grama, ima dva bočna režnja koja su povezana mostom (koji se naziva isthmus) i oblikovana je kao leptir. Iako je mala, štitna žlezda je vitalna endokrina žlezda i igra važnu ulogu u metabolizmu, rastu i razvoju. Pomaže u regulisanju mnogih telesnih funkcija stalnim oslobađanjem stabilne količine tiroidnog hormona u krvotok. Ako je telu potrebno više energije u određenim situacijama - na primer, ako raste ili je hladno - štitna žlezda proizvodi više hormona. Štitna žlezda u najvećoj meri luči hormone trijodtironin (T3) i tiroksin (T4), koji su neophodni za pravilno funkcionisanje svih tkiva i organa, oslobađa ih u krvotok i tako reguliše ukupan metabolizam. Eutireoza je stanje normalnog lučenja tiroidnih hormona. Ponekad telu treba više, a ponekad manje hormona štitne žlezde. Da bi proizvela adekvatnu količinu hormona, štitnoj žlezdi je potrebna pomoć hipofize. Hipofiza "kaže" štitnoj žlezdi da li treba da oslobađa više ili manje hormona u krvotok. Pošto je određena količina tiroidnog hormona vezana za transport proteina u krvi, ako su telu potrebne veće količine hormona, T3 i T4 se mogu osloboditi iz proteina u krvi i obaviti svoj posao. Da bi proizvodila hormone, štitnoj žlezdi je potreban i jod, koji je jedan od glavnih gradivnih blokova hormona trijodtironina i tiroksina. S obzirom da telo ne može da proizvodi jod, on se mora unositi hranom. Jod iz hrane se apsorbira u krvotok gde se transportuje do štitne žlezde, gde se na kraju koristi za proizvodnju tiroidnih hormona. Štitna žlezda luči hormone: - tiroksin (T4): primarni hormon koji proizvodi i oslobađa štitna žlezda. Iako štitna žlezda maksimalno koristi tiroksin, on nema mnogo uticaja na metabolizam. Nakon što štitna žlezda oslobodi tiroksin (T4) u krvotok, može se pretvoriti u trijodtironin (T3) kroz proces koji se naziva dejodinacija. - trijodtironin (T3): ovaj hormon se proizvodi konverzijom iz tiroksina (T4). Štitna žlezda proizvodi manje količine trijodtironina (T3) od tiroksina (T4), ali trijodtironin (T3) ima mnogo veći uticaj na metabolizam od tiroksina (T4). - kalcitonin: Hormon koji pomaže u regulisanju nivoa kalcijuma i fosfata u krvi, što je važno za



zdravlje i održavanje kostiju. Hormoni T3 i T4 povećavaju bazalni metabolizam, otežavaju rad svih ćelija u telu, pa je ćelijama potrebno više energije. Pritome se događa sledeće: - telesna temperatura raste - puls se ubrzava - hrana se brže troši jer se energija uskladištena u jetri i mišićima razlaže - mozak sazreva (kod dece) - rast je stimulisan (kod dece) - aktivira se nervni sistem, što dovodi do poboljšanja koncentracije i brzih refleksa. Poremećaji i bolesti štitne žlezde. Bolest štitne žlezde može pogoditi bilo koga - muškarce, žene, bebe, tinejdžere i starije osobe. Može biti prisutan pri rođenju (obično hipotiroidizam) i može se razviti kako starite (često kod žena u postmenopauzi). Bolest štitne žlezde je opšti termin za zdravstveno stanje koje sprečava štitnu žlezdu da proizvodi pravu količinu hormona. Dva najčešća poremećaja funkcije štitne žlezde su hipertireoza (preterano aktivna štitna žlezda) i hipotireoza (nedovoljna funkcija štitne žlezde). Simptomi poremećaja štitne žlezde zavise od toga da li štitna žlezda proizvodi premalo ili previše hormona, kažu stručnjaci sa prestižnog Univerziteta Džon Hopkins, napominjući da je lečenje poremećaja štitaste žlezde često uspešno i, u zavisnosti od stanja, može uključivati lekove, operaciju ili drugu terapiju. Simptomi bolesti štitne žlezde razlikuju se od osobe do osobe i često se pogrešno povezuju sa stanjima kao što su trudnoća, menopauza ili depresija. Dijagnostikovanje poremećaja štitne žlezde. Prvi korak u kontroli funkcije štitne žlezde je određivanje nivoa hormona u krvi (TSH, T3, T4). Kod hipotireoze, nivo hormona hipofize - tiotropina (TSH) je povišen, a nivoi hormona trijodtironina (T3) i tiroksina (T4) smanjeni jer telo stimuliše štitastu žlezdu da poveća proizvodnju hormona T3 i T4. Kod hipertireoze, nivoi TSH su niži od normalnog, a nivoi hormona T3 i T4 su visoki. Zatim, ako za to postoje razlozi, najčešće se određuju vrednosti antitela na tiroidnu peroksidazu (anti-TPO) i antitela na tireoglobulin (anti-TG), koja se koriste za utvrđivanje autoimunih poremećaja štitaste žlezde kao što su Grejvsova bolest ili Hašimotov tiroiditis. Laboratorijski testovi koji utvrđuju poremećaje u radu štitne žlezde uključuju: - određivanje nivoa hormona hipofize - tiotropina (TSH) - određivanje nivoa hormona trijodtironina (T3) - određivanje nivoa hormona tiroksina (T4) - određivanje slobodne frakcije hormona trijodotironina (f T3) - određivanje slobodne frakcije hormona tiroksina (f T4) - antitela na tiroidnu peroksidazu (anti TPO) - antitela na tireoglobulin (anti Tg). Izuzetno je važno da se laboratorijske pretrage tiroidnih hormona rade na prazan stomak. To znači da 12 sati pre vađenja krvi ne jedete ništa, a ujutru ne pijete ništa osim vode. Među slikovnim dijagnostičkim metodama koriste se sledeće: - ultrazvuk: procenjuje se veličina, oblik i anatomska lokacija štitaste žlezde i može se utvrditi obim tumora, klasifikacija tumora i njegova operabilnost. Citološka punkcija pod kontrolom ultrazvuka: ako se ultrazvukom utvrdi prisustvo čvora unutar štitaste žlezde, pacijent se šalje na citološku punkciju, koja se radi pod kontrolom ultrazvuka, kojom se može dokazati da li se radi o normalnim, inflamatornim ili tumorskim ćelijama. - scintigrafija: metoda nuklearne medicine koja pruža dvodimenzionalni prikaz anatomije i fiziologije štitne žlezde. Najčešći medicinski razlozi za ovaj pregled su tiroidni čvorovi, procena palpabilnog tiroidnog čvora (funkcionalni/nefunkcionalni čvorovi), otkrivanje ektopičnog tkiva štitaste žlezde, subakutni tiroiditis, substernalna struma. Ova metoda ima svoja ograničenja - na osnovu scintigrafije štitaste žlezde nije moguće razlikovati benigne i maligne čvorove, navodi se na sajtu Kliničke bolnice Dubrava. Takođe, scintigrafija se

ne radi kod žena koje su trudne ili kod kojih postoji mogućnost trudnoće, a kod dojilja se radi samo ako je to neophodno, ali uz poštovanje preporučenih mera. - kompjuterizovana tomografija (CT) i magnetna rezonanca (MR): koriste se za procenu širenja tumora na okolne organe. Hipertireoza

Hipertireoza je stanje prekomerne aktivnosti štitne žlezde, koja povećava proizvodnju i lučenje hormona. Hipertireoza se javlja u bilo kom životnom dobu, dok je najčešća kod žena između 20 i 50 godina. Najčešćim uzrokom hipertireoze smatra se autoimuna bolest štitne žlezde - Bejzdoova ili Grejvsova bolest - autoimuni poremećaj u kome postoji povećana proizvodnja tiroidnih hormona. Simptomi hipertireoze: - gubitak težine sa povećanim apetitom - česte stolice - ubrzan rad i lupanje srca, često više od 100 otkucaja u minuti - stalni zamor - povišen krvni pritisak - povećano znojenje - razdražljivost, nervoza - gubitak kose - problemi sa nesanicom - veća izraženost očiju

Lečenje hipertireoze je individualno, a glavni cilj je uspostavljanje ravnoteže tiroidnih hormona u krvi. U lečenju hipertireoze koriste se tireostatski lekovi, lekovi koji sprečavaju proizvodnju tiroidnih hormona, radioaktivni jod ili operacija. Radioaktivni jod se primenjuje ambulantno, uzima se oralno u obliku vodenog rastvora ili kapsule, na prazan stomak. Nakon terapije jodom, preporučuje se nekoliko dana izolacije, a pre svega izbegavanje kontakta sa trudnicama i decom. Hirurške procedure se preporučuju osobama sa Gravesovom oftalmopatijom. Hipotireoza

Hipotireoza je stanje oslabljene aktivnosti štitne žlezde koje stvara i luči premalo tiroidnih hormona. Hipotireoza se češće javlja kod žena i kod starijih osoba, a najčešći uzrok hipotireoze je Hašimotov tiroiditis, autoimuni oblik upale štitaste žlezde koja je nasledna. S obzirom da na funkciju štitne žlezde utiče i ishrana, hipotireoza može biti uzrokovana i nedostatkom joda. Simptomi hipotireoze mogu biti: - povećanje telesne težine uprkos normalnom apetitu - stalni zamor - lupanje srca - povišen krvni pritisak - nesvesnost - netolerancija na hladnoću - nepravilna menstruacija - suva koža - proređivanje kose i/ili gubitak kose - lomljivi nokti - promukao glas Cilj lečenja je da se nadoknadi hormon koji nedostaje, a da bi se terapija što bolje uskladila, u početku su potrebne češće kontrole. U lečenju hipotireoze koristi se sintetički tiroidni hormon, koji se uzima oralno, ujutru na prazan stomak. S obzirom da je hipotireoza najčešće trajno stanje, potrebno je doživotno lečenje.

Upala štitne žlezde (tiroiditis) Upale štitne žlezde se dele na: - akutna - subakutna - hronična

Akutno zapaljenje štitaste žlezde je posledica gnojne infekcije štitaste žlezde. Simptomi su opšta slabost, bol u štitnoj žlezdi koji se širi na vrat, donju vilicu i uši. Prisutni su smetnje pri gutanju i povišena temperatura i povećanje limfnih čvorova. Leči se analgeticima i antibioticima, a u slučaju apscesa i hirurški. Subakutna inflamacija štitaste žlezde ili granulomatozni tiroiditis je prolazna upala koja nastaje nakon virusnih infekcija gornjih disajnih puteva, gde je štitna žlezda otečena i izuzetno osetljiva na dodir nekoliko nedelja nakon prestanka infekcije. Leči se nesteroidnim antiinflamatornim lekovima, a teži oblici glukokortikoidima. S obzirom na to da se mogu pojaviti simptomi hipertireoze ili hipotireoze, beta-adrenergični blokatori se koriste za ublažavanje simptoma uzrokovanih disbalansom tiroidnih hormona, a terapija zamene tiroksinom pomaže kod uporne hipotireoze. Posle nekoliko meseci obično dolazi do potpunog oporavka, ali je trajni hipotireoza moguća i kod osoba koje imaju i autoimunu bolest štitne žlezde. Najčešća hronična upala štitne žlezde je autoimuni Hašimotov tiroiditis. Na početku bolesti štitna žlezda je uvećana,



tvrdelastična, au završnoj fazi bolesti atrofična. Pacijenti najčešće pate od hipotireoze, pa ih treba redovno pratiti kako bi se blagovremeno započelo lečenje tiroksinom. Hašimotov tiroiditis

Hašimotov tiroiditis je hronična autoimuna bolest u kojoj ćelije imunog sistema uništavaju ćelije koje proizvode hormone štitne žlezde. Bolest obično dovodi do smanjenja proizvodnje hormona, odnosno hipotireoze. Iako svako može da razvije Hašimotovu bolest, ona je najčešća kod žena između 30 i 50 godina i prvenstveno se leči hormonskom supstitucionom terapijom. Hašimotova bolest napreduje sporo i u početku ne pokazuje jasne simptome, ali se kasnije javljaju simptomi koji se ispoljavaju i kod hipotireoze. Simptomi Hašimotove bolesti su: - umor i letargija - povećana osetljivost na hladnoću - povećana pospanost - suva koža - zatvor - slabost mišića - bol u mišićima, osetljivost i ukočenost - bol u zglobovima i ukočenost - neredovno ili prekomerno menstrualno krvarenje - problemi sa pamćenjem ili koncentracijom - nadutost u licu - lomljivi nokti - gubitak kose

Gravesova bolest Gravesova bolest, poznata i kao Basedova bolest, je autoimuna bolest u kojoj imuni sistem greškom stimuliše štitnu žlezdu da proizvodi prekomerne količine tiroidnog hormona, izazivajući hipertireozu, a najčešće se javlja kod žena između 30 i 50 godina. Grejvsova bolest je često praćena simptomima hipertireoze, koji se mogu razlikovati od osobe do osobe. Simptomi Gravesove bolesti mogu uključivati: - gubitak težine, uprkos normalnom apetitu - česte stolice - nervoza, razdražljivost, problemi sa spavanjem, umor - drhtanje ruku, slabost mišića - znojenje ili netolerancija na toplotu - povećanje štitne žlezde (guše) - brzo ili nepravilno lupanje srca

Gravesova bolest takođe može uticati na oči. Oko 30 procenata ljudi sa ovom bolešću razvija Gravesovu oftalmopatiju koja potencijalno ugrožava vid, koja je uzrokovana oticanjem tkiva, mišića i masnog tkiva u zadnjem delu oka. Ovaj otok izaziva egzoftalmus, abnormalno izbočenje jednog ili oba oka. U isto vreme, kapci se povlače, a oči su otvorenije, što može dovesti do infekcije rožnjače. Simptomi Gravesove oftalmopatije mogu da opstanu uprkos lečenju, a kod težih oblika bolesti, otok može prouzrokovati da mišići koji pokreću očnu jabučicu postanu ukočeni do te mere da oko ne može da se kreće pravilno. Takođe, otok može izvršiti pritisak na optički nerv, pogoršavajući vid. Lečenje Gravesove oftalmopatije je individualno i može uključivati lekove, terapiju radioaktivnim jodom i operaciju za uklanjanje cele štitne žlezde. Uloga joda u zdravlju štitne žlezde Jod je podjednako neophodan za normalnu funkciju štitne žlezde i proizvodnju tiroidnih hormona. Sa blagim do umerenim nedostatkom joda, štitna žlezda se povećava kako bi mogla da proizvodi dovoljnu količinu hormona, što rezultira strumom. U slučaju većeg nedostatka joda javlja se miksedem (teški oblik hipotireoze). Zbog toga je telu potrebno stalno snabdevanje ovim mikronutrijentom. Međutim, previše joda odjednom može biti kontraproduktivno i uzrokovati da štitna žlezda proizvodi manje hormona. Iako se zbog sve učestalosti oboljenja srca i krvnih sudova preporučuje smanjenje unosa soli u ishranu, so je i dobar izvor joda, zbog čega je kuhinjska so obogaćena jodom. Jod se preporučuje uzimati uz hranu, a najbolji izvori joda u hrani su: - mlečni proizvodi - jaja - morske ribe, alge i školjke - soja - susam - beli luk - tikvice - spanać. S druge strane, povrće poput kelja, brokolija i karfiola sadrži supstance koje ometaju metaboličke funkcije joda i rad štitne žlezde. Pratite nas na našoj Facebook i Instagram stranici, Twitter nalogu i uključite se u našu Viber zajednicu.





Datum: 27.08.2023
Medij: Dnevnik
Rubrika: Vojvodina
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 294
Tiraž: 10000



Naslov: Uz jod možemo da budemo i pametniji

Strana: 5

НЕДОСТАТАК ХРАНЉИВИХ МАТЕРИЈА МОЖЕ ДА УТИЧЕ НА ЗДРАВЉЕ

Уз јод можемо да будемо и паметнији



У Европи не постоје јединствени подаци о уносу јода, тако да о последицама његовог недостатка може само да се нагађа.

Професор др Henri Volcke са Медицинског факултета у немачком Greifswaldu каже: „Уверен сам да побољшан унос јода може Европу да учини паметнијом”.

Јод је један од 50 хранљивих материја које су вам потребне сваког дана да бисте били здрави. То је есенцијални минерал, подједнако важан као гвожђе, магнезијум или цинк, иако му се не придаје потребна пажња.

Недостатак јода може да утиче на:

1. Отицање штитне жлезде - како се ниво јода у крви смањује, штитна жлезда, која се налази у врату постаје већа. То је зато што покушава да прикупи оно мало јода који постоји у крвотоку.
2. Низак ниво хормона штитне жлезде - низак унос јода доведиће до нижег нивоа самих хормона који се ослањају на јод као градивни елемент. Два хормона штитне жлезде су Т4 или тироксин и Т3 или тријодтиронин. Хормон Т3 има три атома јода, а хормон Т4 четири атома јода.
3. Дебљање или немогућност губитка килограма - може бити знак недостатка јода или инсуфицијенције.
4. Умор и слабост – будући да је јод потребан за здрав метаболизам, тада ће недостатак који успорава метаболизам оставити осећај умора. Већина људи са ниским нивоом хормона штитне жлезде и / или хипотиреоидизмом осећа умор и општу слабост.
5. Проблеми са концентрацијом, памћењем и поремећаји расположења - низак ниво хормона штитне жлезде може да буде повезан и са депресијом и анксиозношћу. Ниски нивои Т4 и активног хормона штитне жлезде Т3, негативно утичу на ниво серотонина, допамина и GABA. Сви ови неуротрансмитери утичу на когницију, понашање и расположење.

Најбољи начин да се спречи недостатак јода је да се свакодневно конзумира довољно овог драгоценог минерала.

Најбољи извори јода из хране су риба, шкампи, морски плодови и морске алге.

49921





Datum: 25.08.2023
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1316
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36

**DALILA I DEJAN OPET ZAJEDNO
EVO KO IH JE SPOJIO**

VIP Broj 492 • izlazi petkom • 25. 8. 2023.
CENA SRB 180 DIN • MNE 1,5 € • BIH 3,0 KM • MKD 50 MKD
SLO 2,00 € • AT 3,00 € • CH 4,0 CHF • NL 1,10 FR.GR. B. 3,00 €

**HOROR
MAJKA
ALEKS
POKUŠALA
DA SE UBIJE
NIJE MOGLA DA
GLEDA KAKO JOJ
CAR BIJE CERKU
„POKUŠALA SAM
DA UDAVIM SAMU
SEBE I POPILA TABLETE“**

**IZDAJA!
JK OKRENULA
MILANA
PROTIV RADE**

**JEZIVO OTKRIĆE
ZVEZDAN
GEPEKOVAO OVU
ESTRADNU ZVEZDU
ZBOG KSENIJE PAJČIN
„OVAKO GA JE MUČIO“
OTKRIVA IVAN GAVRILOVIĆ**

**POSLE
ANINO
NAPADA
OSMAN KARIĆ
SVE PRIZNAO
„DAVILA
ME JE DA
MI JE VRAT
POPLAVEO“**

**LUKAS OTKRIO
STRAŠNE TAJNE
MARINE TUCAKOVIĆ
PA PORUČIO FUTI:
„ONAJ GORE SVE
GLEDA PA NIJE
NI ČUDO ŠTO
JE SAMO TVOJA
GUZICA OSTALA“**

9 772334 992009 00492





Datum: 25.08.2023
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1316
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36



112 GODINA KVALITETA



GOLD MEDAL
QUALITY
1911. LONDON



GOLD MEDAL
QUALITY
1911. ROMA



GOLD MEDAL
QUALITY
1911. PARIS



PEHAR 2023. NOVOSADSKOG SAJMA





Datum: 20.08.2023
Medij: Dnevnik
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Jod je važan za decu i trudnice

Napomena:
Površina: 312
Tiraž: 10000



Strana: 5

БРИГА ЗА ПРАВИЛАН РАЗВОЈ МОЗГА ПОЧИЊЕ У МАМИНОМ СТОМАКУ

Јод је важан за децу и труднице



Светска здравствена организација истиче да је „недостатак јода у храни у целом свету најважнији појединачни узрок оштећења мозга који може да се спречи“.

Недостатак јода у трудноћи може да утиче на дететов мозак. У истраживању које је спроведено у Великој Британији над 1.040 трудница и њихове деце, показало се да је чак и благи недостатак јода током трудноће повезан с нежељеним последицама на дететов когнитивни развој.

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

Прво тромесечје је кључан период за одговарајући унос јода, али је јако важно узимање довољне количине јода током целе трудноће, дојења и до друге године живота детета.

Значај јода на интелектуалну способност произилази из чињенице да се основа неуронске мреже у мозгу бебе формира у току ембрионалног развоја и у првих неколико година живота.

Стога, да би наш мозак могао да извршава све задатке, од оних најлакших до најсложенијих, брига за његов правилан развој почиње већ у мајчином стомаку.

Према Светској здравственој организацији трудницама је потребно око 300 микрограма јода дневно!

Људски организам не може да произведе јод него би требало да га уносимо свакодневно.

Јода има у морским алгама и риби. Поврће га садржи у малим количинама.

49900

