Dlaczego jod jest tak ważny dla zdrowia

Data aktualizacji
2026-08-12

W naturze jod występuje w niewielkich ilościach w wodzie morskiej, oraz w glebie.. Nie jest syntetyzowany w organizmie człowieka, dlatego musi być dostarczany wraz z dietą. Niewielkie ilości jodu mogą być również przyswajane z powietrza, zwłaszcza na terenach nadmorskich.

Funkcje jodu

Choć organizm potrzebuje jodu jedynie w śladowych ilościach, pierwiastek ten pełni wiele ważnych funkcji zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Jego podstawową rolą jest udział w produkcji hormonów tarczycy – tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3).

Bez odpowiedniej podaży jodu tarczyca nie może prawidłowo wytwarzać hormonów regulujących wiele procesów niezbędnych dla zdrowia, takich jak:

- rozwój i funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego oraz kostnego
- regulacja procesów wzrostu i dojrzewania komórek
- gospodarka energetyczna organizmu
- termoregulacja.

Gdy w organizmie brakuje jodu

Najważniejszym skutkiem niedoboru jodu jest upośledzenie prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Konsekwencjami mogą być:

- niedoczynność tarczycy objawiająca się m.in. wzrostem masy ciała, uczuciem zimna, suchością skóry, przewlekłym zmęczeniem i sennością,
- upośledzenie funkcji poznawczych, czyli pogorszenie pamięci, koncentracji i zdolności uczenia się,
- wole endemiczne (powiększenie tarczycy)wole guzkowe toksyczne.

Objawy niedoboru jodu zależą od wieku, stopnia niedoboru, oraz czasu jego trwania.

Ile jodu potrzebujesz?

Zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu mogą prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych, dlatego warto dbać o odpowiednią podaż tego pierwiastka.

Zgodnie z normami żywienia dzienne zapotrzebowanie człowieka na jod wynosi odpowiednio:

- 70 µg – niemowlęta od 6 do 11 miesięcy
- 90 µg – dzieci od 1 do 6 lat
- 100 µg – dzieci od 7 do 9 lat

- 120 µg – dzieci od 10 do 12 lat
- 150 µg – młodzież od 13 do 18 lat i dorośli
- 220 µg – kobiety w ciąży
- 290 µg – kobiety karmiące piersią.

Dlaczego jod jest tak ważny dla kobiet w ciąży?

Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny szczególnie dbać o odpowiedni poziom jodu. Jest on niezbędny nie tylko do prawidłowego funkcjonowania tarczycy matki, lecz także do prawidłowego rozwoju płodu.

Niedobór jodu może prowadzić do niedoczynności tarczycy u matki, zaburzeń rozwoju układu nerwowego dziecka oraz zwiększać ryzyko poronień i przedwczesnych porodów.

Profilaktyka jodowa

Polska należy do obszarów łagodnego i umiarkowanego niedoboru jodu, dlatego wprowadzono obowiązkowe jodowanie soli kuchennej przeznaczonej do użytku domowego w ilości 20–40 mg jodku potasu (KI) na kilogram soli.

Model profilaktyki jodowej obejmuje również jodowanie preparatów do żywienia niemowląt oraz zalecaną suplementację kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Jod w diecie

Jod dostarczany jest z pożywieniem głównie w postaci jodków i jodanów. Wchłania się przede wszystkim w jelicie cienkim, a jego nadmiar jest wydalany przez nerki.

Do produktów bogatych w jod należą:

- ryby morskie, zwłaszcza dorsz, mintaj, makrela i flądra
- owoce morza
- algi
- produkty rosnące na glebach zasobnych w jod
- sól jodowana stosowana w umiarkowanych ilościach.

Dobrym źródłem jodu są także produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak:

- jaja
- mleko i jogurty
- sery.

Mniejsze ilości jodu zawierają m.in.:

- groszek
- szpinak
- fasola.

Jedź nad morze po jod

Klimat morski może być korzystny dla osób mieszkających na terenach uboższych w jod. W wyniku działania wiatru i falowania morza do powietrza przedostają się aerozole zawierające niewielkie ilości

tego pierwiastka, które następnie wdychamy podczas spacerów.

Gdzie znajdziesz go najwięcej?

- Wysokie stężenia jodu w powietrzu występują m.in. nad Bałtykiem i Morzem Północnym.
- Największe stężenie obserwuje się zwykle w pasie do około 300 metrów od linii brzegowej.
- Ilość jodu w powietrzu wzrasta podczas silnego wiatru i wysokiego falowania.

Bardzo ubogie w jod tereny są oddalone od wybrzeży – zwłaszcza polodowcowe, wysokogórskie. Największy deficyt jodu w Polsce występuje w regionach górskich. Zawartość jodu w pokarmach zależy ilości tego pierwiastka w ziemi.

Kiedy jodu w organizmie jest za dużo

Długotrwałe i znaczne przekraczanie zalecanego spożycia jodu może niekorzystnie wpływać na pracę tarczycy. Najczęściej ma to miejsce w przypadku przyjmowania nadmiernych ilości suplementów zawierających jod lub niektórych leków.

W przeciwieństwie do niedoboru, który rozwija się stopniowo, nadmiar jodu może ujawnić się stosunkowo szybko. Zbyt wysokie spożycie tego pierwiastka może doprowadzić do tzw. jodowej nadczynności tarczycy (Zjawisko Jod-Basedowa), w której organizm produkuje nadmierne ilości hormonów tarczycy.

Problem ten częściej dotyczy osób starszych oraz osób z istniejącymi zmianami w obrębie tarczycy, takimi jak guzki, czy wole.

Objawy nadmiaru jodu mogą obejmować:

- przyspieszoną akcję serca (tachykardię)
- nadpobudliwość
- nadmierną potliwość
- utratę masy ciała mimo prawidłowego apetytu
- drżenie rąk
- bezsenność
- niepokój.

Przeczytaj także

Magnez – dlaczego jest tak ważny

Magnez jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek organizmu. Jego niedobór wpływa na pracę mózgu i serca. Sprawdź, w jakich procesach bierze udział magnez i jak możesz poznać, że zaczyna go brakować

Potas – pierwiastek niezbędny dla zdrowia

Potas uczestniczy w regulacji gospodarki wodnej w organizmie człowieka i jest najważniejszym elektrolitem wewnątrzkomórkowym. Warto o nim pamiętać przygotowując posiłki

Żelazo – dlaczego jest nam potrzebne

Żelazo jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym. Aby zapobiec jego niedoborom, dbaj o dobrze zbilansowana dietę