



Куликова Елена Александровна к.м.н., заведующая  
поликлиническим отделением эндокринологии и эндокринной  
хирургии клиники высоких медицинских технологий им.  
Н.И.Пирогова СПбГУ

### **Йодированная соль.**

Йод важный микроэлемент для производства гормонов щитовидной железы. При его дефиците синтез гормонов снижается, и щитовидная железа увеличивается в объеме. Эффективный способ борьбы с йоддефицитными заболеваниями (эндемический зоб и гипотиреоз) – это употребление йодсодержащих продуктов питания - соли. Для удовлетворения суточной потребности в йоде необходимо употреблять йодированную соль правильно. Следует использовать ее вместо обычной соли при приготовлении пищи. Рекомендуемое количество йода в день:

- для взрослых около 150 мкг;
- для беременных и кормящих женщин - 220-250 мкг.

**!**Поступление большого количества йода в организм может быть вредным - не стоит увлекаться одновременным употреблением и соли, и препаратов.

В случае приёма лекарственных препаратов, содержащих йод, или необходимости диагностического обследования с применением йодсодержащего контрастного вещества, обязательно обратитесь к эндокринологу для оценки состояния щитовидной железы.