

Spørsmål og svar om jod

- Hvorfor vurderer myndighetene å tilsette jod i salt?
Fordi beregninger har vist at enkelte befolkningsgrupper, særlig unge kvinner, har et jodinntak under det som er anbefalt. Norske 13-åringene har også et lavt jodinntak.
- Hva er jod?
Jod er et mineral/sporstoff som er essensielt. Det betyr at vi ikke produserer jod selv, men er avhengig av jod fra mat og drikke.
- Hvorfor trenger vi jod?
Jod er nødvendig for at funksjonen i skjoldbruskkjertelen skal være normal og det regulerer stoffskiftet i kroppen. Jod er svært viktig for barns vekst og utvikling.
- Hvor mye jod trenger vi per dag?
Anbefalt daglig inntak for barn over 10 år og voksne, er 150 mikrogram.
Anbefalingene for gravide og ammende, er henholdsvis 175 og 200 mikrogram daglig. Anbefalt inntak for barn fra ett til 10 år er fra 60 -120 mikrogram per dag. Det er Helsedirektoratet som gir anbefalinger for inntak av næringsstoffer og kostråd.
- Hva skjer hvis jeg får for lite jod?
Jodmangel øker risikoen både for lavt og høyt stoffskifte. Lavt stoffskifte betyr at skjoldbruskkjertelen ikke lager nok stoffskiftehormon (tyroksin).
- Hva skjer hvis jeg får for mye jod
For mye jod øker også risiko både for lavt og høyt stoffskifte.
- Er det vanlig å få for mye eller for lite jod?
Våre beregninger viser at det er relativt mange som har lavt jodinntak, særlig blant unge kvinner og 13-åringene. Våre beregninger viser også at det er relativt mange 1- og 2-åringene som har et høyt jodinntak.
- Hvilke grupper i befolkningen får i seg for lite/ for mye jod?
Samme svar som over.
- Hvordan kan jeg undersøke om jeg får for mye eller for lite jod?
Det enkleste er å se på hva du spiser og hvor ofte du får i deg melk, meieriprodukter og hvit fisk, som er gode kilder til jod.
Melk og melkeprodukter: Helsedirektoratet gir råd om at minst to av de anbefalte tre daglige porsjonene med meieriprodukter bør være melk.
Fisk og fiskeprodukter: Helsedirektoratet anbefaler at vi spiser fisk til middag to - tre ganger i uken og bruker fisk som pålegg.
- Bør jeg ta jodtilskudd? Hvilke tilskudd bør jeg eventuelt ta?
Helsedirektoratet anbefaler at de som får for lite jod, bør ta kosttilskudd med jod.
Nedenfor følger utdrag fra rådene til Helsedirektoratet:
Kvinner i fruktbar alder: Kvinner som drikker mindre enn 3 dl melk/yoghurt daglig og regelmessig spiser hvit saltvannsfisk (torsk, sei, hyse og andre), anbefales et daglig jodtilskudd (100 µg/dag).
Kvinner som drikker mindre enn 5 dl melk/yoghurt daglig, men spiser lite eller ikke noe hvit saltvannsfisk (torsk, sei, hyse og andre), anbefales å ta jodtilskudd daglig. (100 µg/dag). Helsedirektoratet understreker også at det er en [fordel å ha god jodstatus før man blir gravid](#).

Gravide og ammende: Kvinner som drikker mindre en 6 dl melk/yoghurt daglig og regelmessig spiser hvitsaltvannsfisk, anbefales et daglig jodtilskudd (150 µg/dag). 6 dl melk tilsvarer om lag 3 glass.

Kvinner som drikker mindre enn 8 dl melk/yoghurt daglig, men spiser lite eller ikke noe hvit saltvannsfisk, anbefales et daglig jodtilskudd (150 µg/dag). 8 dl melk tilsvarer om lag 4 glass.

Allergikere, vegetarianere og andre: Alle som utelater eller drikker mindre enn 3 – 5 dl melk/yoghurt (avhengig av fiskeinntaket), anbefales et daglig jodtilskudd på 100-150 mikrogram per dag.

- Kan jeg ta kelp og tang/tare-tilskudd som jodtilskudd?
Mange tang/tare/kelp-produkter inneholder svært store mengder jod, og hvis du bruker slike tilskudd kan du lett få i deg for høye doser med jod. Noen av disse produktene inneholder så store mengder at vi snakker om toksiske doser, og at selv en dose er skadelig. Daglig dose jod bør ikke overstige 600 mikrogram, mens noen tang og tareprodukter inneholder flere gram jod.
- Hvilke matvarer er rike på jod?
Melk og melkeprodukter, for eksempel yoghurt, brunost, hvit fisk og egg er eksempler på matvarer som er rike på jod. Ett glass melk på 1,5 dl melk eller ett yoghurtbeger (150 gram) eller 2 skiver brunost inneholder alle ca. 20 mikrogram jod hver. En porsjon kokt torsk på ca. 150 gram inneholder ca. 420 mikrogram jod. Det er viktig med jevn tilførsel av jod.
- Hvordan skal jeg få dekket jodbehovet hvis jeg ikke tåler melk eller fisk?
Det er vanskelig å få dekket behovet for jod hvis man ikke tåler melk/melkeprodukter eller fisk. Dersom du ikke kan få i deg jod i vanlig mat eller drikke, anbefales kosttilskudd. Jodberiket plantebasert melkeerstatning som for eksempel havremelk, soyamelk eller rismelk kan være en god jodkilde i stedet for vanlig kumelk. Matvaretabellen gir en fullstendig oversikt over hvilke matvarer som inneholder jod.
- Hvilke matvarer er tilsatt jod?
I Norge er det tillatt å tilsette 5 mg jod per kg salt. Det er også tillatt med jod i noen typer importerte bagetter/brød. Noen plantebaserte alternativer til kumelk er også tilsatt jod. Mattilsynet har ansvar for berikningstillatelser, og for regelverk for tilsetning av jod til matvarer. Les mer på Mattilsynets nettsider https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/tilsatte_stoffer/tilsatte_vitaminer_mineraler_og_andre_stoffer/.
- Bør vi øke inntaket av salt for å dekke jodbehovet?
Nei, rådet om å redusere det totale inntaket av salt gjelder. Det er Helsedirektoratet som har ansvar for tiltak for å redusere saltinntaket i befolkningen.
- Hvorfor er det aktuelt å tilsette jod til salt og brød og ikke andre matvarer?
Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler salt som kilde for å korrigere jodmangel i en befolkning. Fordi mange spiser brød, vil brød være en ganske stabil kilde til jod dersom salt som brukes i brødproduksjon er tilsatt jod.
- Hvor skadelig er det for unge kvinner og de som planlegger graviditet å få i seg for lite jod?
For lite jod i svangerskapet er først og fremst skadelig for fosteret. Vi er ikke sikre på hvor skadelig det er å få i seg litt for lite jod, det vil si hvis du har mild eller moderat

jodmangel under svangerskapet. Vår gjennomgang av tilgjengelig vitenskapelig litteratur, viser at dokumentasjonen for at mild eller moderat jodmangel fører til redusert hjerneutvikling hos barnet, er begrenset. Det vil si at dokumentasjonen antyder at det er en sammenheng mellom mild eller moderat jodmangel og nedsatt nevroutvikling hos barnet, men den er for svak til å si noe sikkert. Det er godt kjent at alvorlig jodmangel er svært skadelig for fosterets utvikling.

- Hvor mye melk må barnet ditt drikke for å få dekket jodbehovet?
Jodbehovet hos barn fra 2 til 10 år varierer fra 60 mikrogram per dag til 120. Hvis melk er den eneste jodkilden må for eksempel et barn på 2 år drikke 4 dl melk. Også yoghurt og brunost er gode jodkilder. Barn bør spise hvit fisk for å få dekket jodbehovet.
- Hvor skadelig kan det være for 2-åringer å få i seg for mye jod?
Det er få studier som har undersøkt helsekonsekvenser av høye jodinntak hos barn. Studier av barn som har et jodinntak over 200 mikrogram per dag, viser en økning i et hormon som heter skjoldbruskkjertelstimulerende hormon (TSH). En endring i TSH uten endringer i skjoldbruskkjertelsens hormoner er ikke nødvendigvis skadelig i seg selv, men kan føre til mild hypothyreose. Konsekvens av høyt jodinntak kan være subklinisk hypothyreose. Det anses ikke for å være skadelig, men kan utvikle seg til hypothyreose som er skadelig.