

## Joð

Joð er snefilefni sem gegnir mikilvægu hlutverki fyrir eðlilegan vöxt, þroska og efnaskipti fósturs og þroska barnsins eftir fæðingu. Það gegnir lykilhlutverki í myndun skjaldkirtils-hormóna.

Á meðgöngu er aukin þörf fyrir joð. Árið 2019 birtist íslensk rannsókn sem sýndi í fyrsta sinn joðskort meðal barnshafandi kvenna hérlendis.



Mikilvægustu joðgjafar í íslensku mataræði eru magur fiskur (ýsa og þorskur), mjólk og mjólkurvörur. Til að bregðast við aukinni þörf fyrir joð á meðgöngu þarf að neyta tveggja skammta af mjólk eða mjólkurvörum á dag og fisks tvisvar til þrisvar í viku. Þannig er hægt að tryggja það að fá nægjanlegt magn af joði.

Þær konur sem borða sjaldan eða aldrei fisk, og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara, geta verið í hættu á joðskorti á meðgöngu. Því er mikilvægt að konur sem geta/vilja ekki fylgja ráðleggingum um neyslu joðríkar fæðu taki fæðubótarefni sem innihalda joð.



Meðgönguvítamín/fjöl vítamín innihalda ekki öll joð og því er mikilvægt að velja þau vel. Æskilegt er að konur sem eru í hættu á joðskorti taki joð reglulega en byrji að taka joð eins snemma á meðgöngu og mögulegt er, hafi þær ekki tekið það áður.

Ekki er ráðlagt að taka meira joð en sem nemur ráðlögðum dagsskammti, 175 míkrógrömm/dag, og forðast ætti stærri skammta en 600 míkrógrömm/dag.

Á meðgöngu ætti alls ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hætt er við því að slík bætiefni innihaldi efni sem geta verið skaðleg fyrir fóstrið (arsen og fleira). Auk þess getur joðinnihald verið breytilegt í þeim, jafnvel hættulega mikið.