

# Jodi menierikon ruokavaliassa

TEKSTI EIJA HELANDER

**Vähäsuolaisesti syöville menierikolle jodin saanti voi olla haaste, mutta pelastus löytyy lisäravinteista.**

Jodi on ihmiselle välttämätön hivenaine, jota tarvitaan erityisesti kilpirauhashormonien tuotantoon. Elimistö ei itse valmista jodia, vaan se pitää saada ravinnosta. Sekä liian vähäinen että liika jodinsaanti on haitallista.

Syöty jodi imeytyy ohutsuolesta ja kulkeutuu verenkierron mukana kilpirauhaseen, jossa olevat reseptorit nappaavat jodia hormonien valmistusta varten. Tyroksiini (T4), inaktiivinen hormonin esiaste, valmistuu kilpirauhasessa, vapautuu verenkiertoon ja muuntuu lähinnä maksassa ja munuaisissa aktiiviseksi hormoniksi, trijodotyroniiniksi (T3). Tämä hormoni vaikuttaa lähes jokaisen solun toimintaan elimistössä. Se säätelee aineenvaihduntaa, energian käyttöä, kasvua ja uusiutumista.

## Ei liikaa eikä liian vähän

Liian alhainen jodin saanti vähentää kilpirauhashormonien tuotantoa, minkä seurauksena voi aikuisilla olla hypotyroidismi. Sen oireita ovat mm. painonnousu, väsymys, keskittymiskyvyn puute, masennus, palelu, ummetus, verensokerin epätasapaino ja naisilla kuukautiskierto-ongelmat.

Toinen mahdollinen kilpirauhashormoninen puutteesta johtuva ongelma aikuisilla on struuma: aivolisäkkeen kilpirauhasta stimuloivan hormonin (TSH) pitoisuus kasvaa kompensoidakseen alhaisia T4 ja T3 pitoisuuksia. Liika TSH ylistimuloi kilpirauhasta, jonka seurauksena kilpirauhasen koko kasvaa.

Lapset, jotka sikiöaikana ovat äidin puutteellisesta ravinnosta johtuen saaneet liian vähän jodia, kasvavat hitaammin, ja heillä saattaa ilmetä pysyviä ongelmia liikkumisessa, puhumisessa, kuulossa sekä älyllisissä toiminnoissa. Raskaus saattaa myös keskeytyä, jos jodin saanti on riittämätöntä.

Liian runsas jodin saanti puolestaan kiihdyttää kilpirauhasen toimintaa ja näin kilpirauhashormonien tuotantoa. Yliaktiivisen kilpirauhasen oireita ovat mm. painon lasku, hermostuneisuus, ärtyisyys, mielialamuutokset, nukkumisvaikeudet ja sydämen rytmihäiriöt. Myös kilpirauhashastulehdus, struuma tai kilpirauhassyöpä voivat olla seurausta liiasta jodin saannista.

## Mistä menierikko saa jodia?

Lapsilla puolen vuoden iästä 9 vuoden ikään jodin saantisuositus nousee vähitellen 50 mikrogrammasta 120 mikrogrammaan. Kymmenestä ikävuodesta eteenpäin suositus on 150 µg/pv, raskaana olevilla 175 ja imettävillä 200 µg/pv.

Jodin lähteistä merkittävin on suola. On tärkeää, että käytetään nimenomaan sellaista suolaa, johon jodia on lisätty. Nykyään on trendikästä käyttää erikoissuoloja, kuten ruusu-suolaa, himalajan suolaa, mustaa suolaa tai muita vastaavia, jotka eivät sisällä jodia juuri ollenkaan. Merisuolassa jodia on hiukan, mutta kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin jodilla rikastetuissa suoloissa.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan jodin saanti on suomalaisilla keskimäärin sopivalla tasolla. Menierikoille suositellaan vähäsuolaista ruokavaliota, jolloin jodin saanti



saattaa jäädä liian alhaiseksi. Jos suolaa käyttää, kannattaa ehdottomasti valita vähän natriumia sisältävä mineraalisuola, kuten Pan Suola, johon jodia on lisätty 2500 µg/100g.

Maitotuotteet ovat toiseksi tärkein jodin lähde suomalaisessa ruokavaliassa. Osa menierikoista ei syö maitotuotteita, mikä lisää jodinpuuteriskiä.

Jos menierikko syö vähäsuolaista ravintoa, eikä ollenkaan maitotuotteita tai muita eläinkunnan tuotteita, jodinpuutosriski on jo erittäin suuri. Tällöin täytyy huolehtia, että esimerkiksi vitamiini-hivenainevalmisteen kautta saa riittävästi jodia. Yksi Multivita Plus -tabletti sisältää 150 µg jodia, eli koko päivän tarpeen. Markkinoilla on myös merilevävalmisteita, joissa jodipitoisuus on korkea.

On tärkeää, että menierikko pohtii, saako hän varmasti riittävästi jodia elimistönsä tarpeisiin, samalla kuitenkin muistaen, että liikasaanti on haitallista. Jos on epävarma, useista terveyskeskuksista saa ravitsemusneuvontaa, jota voi tarvittaessa hyödyntää.