

Jodu saturošu produktu īpatsvars Latvijas grūtnieču uzturā

Māra Grundmane, Lolita Neimane

Rīgas Stradiņa universitāte, Sporta, uztura un pedagogijas katedra, Latvija

II

Ievads. Joda deficīta izraisīti traucējumi (daudzu nelabvēlīgu ietekmju uz cilvēka augšanu un attīstību kopums) – viena no biežākajām un nozīmīgākajām saslimšanām pasaulē. Grūtnieces un zīdaiņi ir ļoti lielā mērā joda deficīta riskam pakļautas cilvēku grupas. Pētījumu rezultāti parāda joda nepietiekamību grūtniecēm arī tajos reģionos, kur joda statuss bērniem atzīts par optimālu [Andersson, de Benoist, Rogers, 2010]. Joda deficīta apsekojums 8–10 gadus veciem bērniem 2000. gadā uzrādīja vieglu līdz mērenu joda deficītu visā Latvijas teritorijā [Selga, 2000]. Joda deficītu apstiprināja arī Jaundzimušo TSH skrīninga reģistra 2000. gada dati – TSH līmenis > 5 mIU/L tika konstatēts 16,5% jaundzimušo, savukārt 2001. un 2002. gada datu analīze parāda, ka paaugstināta TSH līmeņa (> 5 mIU/L) prevalence šajos gados ir 10,4% un 8,4% – viegls līdz mērens joda deficīts, kas var ietekmēt bērnu garīgo un fizisko attīstību. “Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums 2007–2009” rāda, ka iedzīvotāju ar uzturu uzņemtais joda daudzums ir nepietiekams – sievietēm 53 µg/d., vīriešiem – 68 µg/d. 9–12 gadus vecu bērnu apsekojums 2010.–2011. gadā rāda situācijas uzlabošanos, tomēr 36% bērnu konstatēts viegls joda deficīts un 6% – mērens joda deficīts [Konrade, *et al.*, 2012]. Joda statusa noteikšanā grūtniecēm Latvijā nav precedenta.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Latvijas grūtnieču nodrošinājuma ar jodu noskaidrošana, analizējot jodu saturošu produktu lietošanas paradumus.

2013. gada pavasara apsekojumā anketas aizpildīja 343 grūtnieces 11 Latvijas pilsētās visos novados.

Rezultāti. Grūtnieču anketu dati parāda nepietiekamu jodsāls patēriņu – vienmēr jodētu sāli lieto tikai 10,8%. Optimāls zivju patēriņš (2–3 reizes nedēļā) – tikai 5,2% aptaujāto ēdienkartē. Piena produktus 2–3 reizes dienā lieto tikai 32,4% grūtnieču. Nosakot triju galveno joda avotu lietošanas biežumu uzturā (jodsāls, piena produkti, zivis) kopumā, visus 3 produktus optimālā daudzumā nelieto neviena grūtniece (0%), 2 produktus pietiekamā daudzumā lieto 5%, 1 produktu – 43,6% respondentu.

Secinājumi. Pēc anketu datu apkopošanas var secināt, ka Latvijas grūtnieces ar uzturu neuzņem pietiekamu joda daudzumu, un tas var radīt nopietnus neirointelektuāla kaitējuma draudus auglim un jaundzimušajam. Atbilstoši 2002. gada maijā pieņemtajam Ņujorkas ANO Ģenerālās asamblejas Īpašās sesijas par bērniem noslēguma dokumentam–deklarācijai “Pasaule, kas piemērota bērniem” (*A World Fit for Children. Millennium Goals Special Session on Children Documents. The Convention on the Rights of the Child*), kam pievienojusies arī Latvija, joda deficīta novēršana paredzēta līdz 2005. gadam ar universālās sāls jodēšanas (*USI*) palīdzību, taču Latvijā tā joprojām nav realizēta.