



Joð á meðgöngu

Upplýsa þarf barnshafandi konur um mikilvægi þess að fá nægjanlegt joð á meðgöngu. Auðveldast er að uppfylla þörfina með því að fylgja ráðleggingum um neyslu á mjólk, mólkurvörum og fiski.

Snefilefnið joð hefur verið mikið í umræðunni að undanfögnu. [Innlend rannsókn](#) á barnshafandi konum sýnir að nú er í fyrsta sinn að koma fram joðskortur hjá þessum hópi. Mikilvægustu joðgjafar fæðunnar eru fiskur (fyrst og fremst magur fiskur) mjólk og mjólkurvörur. Þær konur sem borða sjaldan eða aldrei fisk og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara geta verið í hættu á að fullnægja ekki joðþörf á meðgöngu.

Hlutverk joðs á meðgöngu

Nægjanlegt joð á meðgöngu er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu þess.

Ráðlagður dagskammtur fyrir joð

Ráðlagður dagskammtur (RDS) af joði er 150 míkrógrömm á dag fyrir fullorðna en 175 míkrógrömm fyrir barnshafandi konur og 200 míkrógrömm fyrir konur með barn á brjósti.

Hvernig er auðveldast að uppfylla ráðlagðan dagskammt af joði?

Ráðleggingar til barnshafandi kvenna eru gefnar í bæklingum Mataræði og meðganga og á heilsuvera.is. Þar er mælt með að neyta tveggja skammta af mjólk eða mjólkurvörum á dag og fisks 2-3 sinnum í viku, mest er af joði í ýsu. Barnshafandi konur sem fylgja þessum ráðleggingum ættu að fá nægjanlegt magn af joði.

Þær konur sem borða sjaldan fisk og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara geta verið í hættu á að fullnægja ekki joðþörf á meðgöngu. Því er barnshafandi konum sem eru vegan eða af öðrum ástæðum velja að borða ekki mjólk, mjólkurvörur eða fisk samkvæmt ráðleggingum, ráðlagt að taka fæðubótarefni (fjölvítamín) sem inniheldur 150 míkrógrömm af joði á dag. Byrja skal töku á fæðubótarefninu (fjölvítamíninu) eins snemma á meðgöngu og mögulegt er og helst áður en konan verður þunguð. Forðast skal meiri inntöku en 600 míkrógrömm á dag.

Barnshafandi konur ættu alls ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hann getur innihaldið joð í stærri skömmtum en æskilegt er að neyta á meðgöngu og einnig efni sem geta verið skaðleg fyrir fósttrið.

Ítarefni:

Bæklingurinn [Mataræði á meðgöngu](#)

Heimasíðan Heilsuvera: www.heilsuvera.is

Reykjavík, 4. febrúar 2020

Landlæknir