

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak niemal 100 lat temu ustrześliśmy się poważnej choroby

Niedobór jodu może wywołać chorobę charakteryzującą się głębokim ubytkiem możliwości intelektualnych. To właśnie on odpowiadał w dawnych czasach za występowanie na terenie Szwajcarii tzw. kretynizmu endemicznego. Polska ustrzegła się tego losu, bo w 1935 roku

wprowadzono skuteczną profilaktykę - do soli kuchennej dodawany był jodek potasu.

Jod to pierwiastek z grupy fluorowców, którego związki występują naturalnie, choć w niewielkich ilościach. To, ile jodu przyjmujemy w sposób naturalny, w dużej mierze zależy od miejsca, gdzie mieszkamy. Co do zasady gleby i woda okolic nadmorskich są najbogatsze w jod, a im dalej od morza gleby są coraz uboższe w ten pierwiastek. Najmniej jodu jest w glebie i wodzie okolic górskich i podgórszych. Wskutek deficytu tego pierwiastka dochodzi do niedoczynności tarczycy w okresie płodowym i wczesnodziecięcym.

„Zjawisko kretynizmu endemicznego dotykało nie tylko Szwajcarię, ale i inne tereny charakteryzujące się niedoborem jodu, przede wszystkim górskie, a także ziem polskich. Prace na wykrycie przyczyn kretynizmu endemicznego, nad ustaleniem związku tego schorzenia z tarczycą i sposobami zapobiegania prowadzono już od końca XIX w. To, że pojęcie szwajcar (daw. «portier lub odźwierny» - Słownik Języka Polskiego PWN) nie zastąpiło pojęcie polak zawdzięczamy działaniom profilaktycznym: zaleceniu jodowania soli kuchennej poprzez dodawanie jodku potasu. Stało się to dawno, w okresie sanacji, w 1935 roku” - ocenia lekarz chorób wewnętrznych i endokrynolog dr n.med. Jacek Belowski w książce pt. „Nie daj się wkręcić szarlatanom. Posłuchaj, co o zdrowiu mówi Nauka!”, której jest współautorem.

Sól spożywcza (NaCl) obligatoryjnie jodowano również po II wojnie światowej aż do 1980 roku. Potem ten obowiązek - jak zaznacza dr Belowski - został zniesiony i to z bardzo prostego powodu - oszczędności! Niemniej jednak te wszystkie lata jodowania soli pozwoliły wyeliminować w Polsce wrodzony zespół niedoboru jodu. Późniejsze badania, które przeprowadzono w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych nie wykazały „na szczęście powrotu ognisk kretynizmu endemicznego”, ale zwiększyła się na przykład zapadalność na raka tarczycy - dwu-, trzykrotnie i liczba innych zaburzeń tarczycy.

Obszar karpaccy i sudecki uznano za zagrożenie pojawieniem się ciężkiej endemii niedoboru jodu” - podkreślił w książce dr Belowski.

Polska sól najlepsza, bo jodowana?

Na początku osiemdziesiątych lat ub. wieku na świat zaczęło przychodzić też coraz więcej dzieci z wolem, czyli powiększoną tarczycą. Zachodzono w głowę, dlaczego tak się dzieje, skoro na polskim stole królowała sól z Wieliczki albo Kłodawy, a te przynajmniej w teorii były jodowane. Okazało się jednak, że w przypadku kopalni w Wieliczce zawiódł czynnik ludzki.

„Kluczowym okazał się jeden robotnik, nazwijmy go, Czesław. Pan Czesław pracował łopata przy linii produkcyjnej. Miał taczkę z jodkiem potasu, nabierał go swoją łopata, odmierzał ilość „na oko” i dosypywał do soli spożywczej. Mieszanka nie była idealna, ale wystarczająco skuteczna, dzięki czemu profilaktyka niedoboru jodu PRL była prowadzona. Wszystko grało, dopóki pan Czesio nie postanowił dołączyć do strajkujących (inna wersja głosi, że udał się na zasłużoną emeryturę). Przeprowadzono reorganizację, w zamieszeniu zapominając o tym jednym stanowisku pracy. Ponieważ były wtedy ważniejsze problemy, nikt nie zwrócił na to uwagi, produkcja przecież szła jak dawniej, sól wyjeżdżała z kopalni ... jeden Czesław to była kropla w morzu problemów. Ostatecznie sól w Wieliczce nie była jodowana przez 5 lat! Skutki tego w skali całego społeczeństwa są niemożliwe do dokładnego oszacowania” - podkreśla na swoim blogu endokrynolog, lekarz chorób wewnętrznych Magdalena Jagiełło.

W końcu sprawę jodowania „białego skarbu” sformalizowano. Jak przypomina dr Belowski, Polska Komisja ds. Zaburzeń z Niedoboru Jodu w 1991 roku rekomendowała, by do celów spożywczych

wzbogacać kilogram soli 30 mg jodku potasu (KI), a w pięć lat później usankcjonowano jodowanie soli prawnie.

„Efekty tej profilaktyki już w 2001 roku oceniono jako bardzo dobre - m.in. zredukowano endemię wola prostego (powiększenia tarczycy) wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym, zmniejszono dynamikę przyrostu częstości raka tarczycy i, co najważniejsze, znacznie zredukowano częstość raka pęcherzykowego tarczycy, trudniejszej do leczenia formy raka tarczycy obciążonej gorszym rokowaniem” - podsumował dr Belowski program profilaktyki jodowej.

Tarczycza kocha jod!

Z jednej strony jod jest konieczny do produkcji hormonów tarczycy - tyroksyny T4 i trojjodotyrozyny T3. Jest też ich składnikiem i jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy, odpowiada za prawidłowy rozwój mózgu. Zarówno niedobór tego pierwiastka, jak i jego nadmiar może być po prostu szkodliwy. Jeśli jod jest w organizmie, a dostaje się tam z płynów, pożywienia i powietrza, to tarczycza go wychwytuje bez ograniczenia. Dlatego najważniejsze jest to, by było go w sam raz, czyli ile? Jak zaznaczają specjaliści, dzienna minimalna dawka jodu to 50 mikrogramów, ale suplementacja jest wyższa i wynosi średnio 150 mikrogramów. Zapotrzebowanie zwiększa się u kobiet ciężarnych i karmiących.

Jak zaznacza dr Jagiełło na swoim blogu, „bez odpowiedniej ilości jodu organizm rozwinię niedoczynność tarczycy i wszystkie związane z nią powikłania”. Jego nadmiar może natomiast spowodować nadczynność gruczołu, zwiększyć jego stan zapalny.

„Otóż, jak zawsze w medycynie, dawka czyni lek. A prościej: co za dużo, to niezdrowo. Dlaczego nadmiar jodu szkodzi? Nie dość, że może spowodować jatrogenną (polekową, czyli po podaniu jodu) nadczynność tarczycy, to może również nasilić już istniejące zapalenie tarczycy (Hashimoto albo chorobę Graves- Basedowa)” - wyjaśnia na blogu dr Magdalena Jagiełło.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i normami żywienia Instytutu Żywności i Żywienia dorosła osoba powinna spożywać dziennie nie więcej niż jedną płaską łyżeczkę soli, czyli nie przekraczać 5-6 g. Warto pamiętać, że jeśli ograniczamy bądź eliminujemy sól kuchenną z naszej diety (choć w produktach przetworzonych też jej pełno), to jod powinniśmy dostarczać z innych produktów, które są w niego bogate, jak chociażby z ryb, nabiału czy jaj.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31810.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy