

[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](#)

Ponad 40 proc. kobiet w ciąży spożywa za mało jodu

Dodał, że jedną z przyczyn zbyt niskiego spożycia jodu, jest mała świadomość środowiska lekarskiego o konsekwencjach niedoboru tego pierwiastka chemicznego. Powiedział także, iż niedobory jodu można zlikwidować za pomocą preparatów dostępnych w aptekach. Zaznaczył, że

należy je przyjmować po konsultacji z lekarzem.

Profesor podkreślił, że przyjmowanie jodu może być w Polsce jeszcze mniejsze w związku z koniecznością ograniczenia spożycia soli, która go zawiera. Jest to spowodowane chorobami układu krążenia, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym i otyłością.

Eksperci, którzy dyskutowali w poniedziałek w resorcie zdrowia o problemach profilaktyki jodowej podkreślają, że konieczne jest promowanie soli kuchennej o zmniejszonej zawartości sodu, rozpoczęcie jodowania pasz dla krów, by osiągnąć zwiększenie stężenia jodu w mleku o 100 proc.

Objawy długotrwałego niedoboru jodu to głównie powiększona tarczyca, przewlekłe zmęczenie, drażliwość, zaburzenia nastroju. Deficyt jodu może powodować suchość skóry, łamliwość paznokci i włosów, obrzęk poranny powiek i twarzy, bóle głowy spowodowane spadkami ciśnienia śródczaszkowego. Możemy czuć się bardziej zmęczeni, zniechęceni, mieć problemy z koncentracją i obniżoną odporność.

Jod pełni bardzo ważną rolę w regulacji pracy serca. Gdy w organizmie jest go za mało, może rozwijać się nadciśnienie oporne na terapię i inne problemy kardiologiczne. Osoby, którym brakuje jodu, mają też zaburzenia metabolizmu i skłonność do tycia, niezależnie od diety. PRO

[PAP - Nauka w Polsce](https://laboratoria.net/aktualnosci/5033.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/5033.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w](#)

[sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy