

[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.

Eksperti, 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>



29-05-2026

[Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#)

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

[Wypalenie rodzicielskie może być](#)

poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



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.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad](#)

[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad](#)
[komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)
[studenckiej](#)

Partnerzy