

SPECIFICKÉ DEFICIENCE

Vznikají v důsledku deficitu některého z mikronutrientů

Endemická struma, xeroftalmie, nutriční anémie

ENDEMICKÁ STRUMA

Nedostatek jodu ve stravě je závažný problém.

Struma – zvětšení štítné žlázy.

Endemická – je postiženo více než 10 % obyvatelstva dané oblasti.

Jod se kumuluje v hormonech štítné žlázy – thyroxin a trijodtyronin. Regulují přeměnu látek ve většině buněk organismu.

Lidské tělo 20 – 50 mg jodu, z toho 8 ve štítné žláze.

Jodový deficit je v ČR vyřešen.

Od roku 2004. Prof. Václav Zamrazil. Jodizovaná sůl v potravinách, uzeniny – dusitany jsou obohaceny jodem, krmné směsi – jodované – v mléce je dostatek jodu, pečivo – 80% jodovaná sůl.

Ve světě se projevuje nejčastěji v Jižní Americe, Asii, Střední Africe.

Hlavní zdroje jodu jsou potraviny z moře – ryby, měkkýši, chaluhy, mořská voda má velmi nízkou koncentraci jodu.

Další příčina nedostatku jodu strumigenní látky:

Strumigeny 1.řádu – znemožňují vychytávání jodu štítnou žlázou – dusičnany. Kouření.

Strumigeny 2.řádu – rostlinná strava. Obsahuje síru, jsou to thiokyanáty, thioglykosidy – zelí, kapusta, brukev, květák. Neumožní převést jod na aktivní formu.

Normální štítná žláza dospělého člověka váží 20 – 25 g, struma 35 a více. Vyskytuje se častěji u žen než mužů.

Hodnocení strumy:

- 0 – štítná žláza nezvětšená
- 1 – štítná žláza je hmatná, ale není patrná při normální poloze hlavy
- 2 – štítná žláza je viditelná již při normální poloze hlavy
- 3 – velká žláza, kterou je vidět na vzdálenost 10 m

Sleduje se přítomnost jodu v moči – tzv jodurie – Jod se v 85 – 90 % vylučuje ledvinami.

Příznaky:

Nedostatek jodu ohrožuje duševní i tělesné zdraví.

Při poruše tvorby hormonů dochází k tzv. **hypothyreoze** – zvýšená únava, spavost, zimomřivost, bledá, suchá kůže, suché vlasy, ztlustělé nehty, zácpa.

Při těhotenství – potrat, poruchy vývoje plodu, poruchy tvorby mozku.

Somatický vývoj dětí je zpožděný.

Vrozené vady – hluchoněmota, hluchota, poruchy sluchu.

Prevence:

Požívání potravin pocházející z moře. 400 – 600 g mořských ryb poskytne potřebné množství jodu.

Zlepšení jodace jedlé soli. Místo jodidu se používá jodičnan draselný.

Obohacování potravin jodem.

Zajištění dostatečného přívodu jodu těhotným a kojícím.

Obohacování výrobků kojenecké výživy jodem.

Kuchyňská sůl

Chlorid sodný s obsahem vody kolem 1 – 6 % a s příměsí jiných solí. Chloridy hořčíku, vápna, sulfáty vápna, hořčíku, sodíku.

Chlorid sodný min 95 %.

Dobrá jakost – čistě bílá, bez zápachu, neutrální reakce, suchá, bez ostré, nahořklé příchuti.

Sůl kamenná se získává dolováním a rozemíláním, **sůl varná** odpařováním ze solanek, **sůl mořská** odpařováním vody z moří nebo solných jezer. **Sůl hrubozrnná** pomalejším odpařováním.

Hořkost soli – soli draselné.

Přídavkem fosforečnanů se brzdí vlhnutí solí.

Sůl – tvorba žaludeční kyseliny, zvyšuje sekreci žaludečních šťáv. Při nedostatku přívodu soli v potravě trpí vylučování trávicích šťáv, ubývá chuť k jídlu, snižuje se výkonnost, stoupá množství fibrinogenu v krvi a zvyšuje se krevní viskozita, organismus se odvodňuje, stupňuje se štěpení bílkovin v těle.

Nadměrné solení – zvýšené pocení, zvětšení žízně, hojnější vylučování kožního mazu, alopecie.

Podle některých autorů náhlé zaplavení tkání solí vede ke zvýšené produkci insulínu.

Neslaná dieta vedla ke snížení množství krve.

