

Pressemelding

Oslo, 12.03.10

Ungdom får for lite jod i maten:

Meieriprodukter redder barns jodinntak

Jod er viktig for normal vekst og utvikling, i tillegg til at stoffskiftet og forbrenningen i kroppen fungerer. Fisk er en god kilde til jod, men barn spiser lite fisk. Dermed blir meieriprodukter barns viktigste kilde til jod. - De minste barna får i seg nok jod, mens tenåringer, spesielt tenåringsjenter, får for lite, forteller klinisk ernæringsfysiolog i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no), Ellen Hovland. Hun får støtte av andre ernæringsfysiologer som forsker på ernæring blant unge.

Sjømat, spesielt mager fisk, inneholder mye jod. For dem som spiser sjømat flere ganger i uken, er det ikke noe problem å få nok jod. Kostholdsundersøkelser har derimot vist at 75 % av barn og unge sjelden eller aldri spiser sjømat.

Hvorfor er jod viktig?

- Både for lite og for mye jod har konsekvenser for helsen, sier ernæringsfysiolog og forsker Lisbeth Dahl ved Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES). Hun forteller at fordi jod bygges inn i hormonene T₃ (trijodtyronin) og T₄ (tyroksin) bidrar jod til å regulere mange prosesser i kroppen, blant annet stoffskiftet. Disse jodhormonene er også helt nødvendig for normal vekst og utvikling av sentralnervesystemet.

Unge tenåringsjenter mest utsatt

Lisbeth Dahls doktorgrad viste at barn får omtrent 70 % av jodinntaket sitt fra meieriprodukter. De yngste barna får i seg den anbefalte mengden jod hver dag, men det er andre grupper i befolkningen som får for lite, blant annet ungdommer.

- Jenter i begynnelsen av tenårene er spesielt utsatt for å få for lite jod. Dette skyldes at de drikker mindre melk. Det er bekymringsfullt at dette er den samme aldergruppen som også får for lite kalsium og vitamin D, sier klinisk ernæringsfysiolog Ellen Hovland ved Melk.no. Guttene får 73 % og jentene kun 60 % av anbefalt inntak på 150 mikrogram jod per dag.

Mer jod i melk om vinteren

- Jodtilsetning til kuenes kraftfôr har betydd mer for jodinntaket i Norge enn jodisert salt, sier Dahl. Fordi kuer spiser mest kraftfôr om vinteren, finnes det nesten 2,5 ganger mer jod i melk som produseres om vinteren enn om sommeren. Jodinnholdet er likt i alle melkevarianter, men innholdet i økologisk melk er lavere og varierer mer. Brunost er den enkeltmatvaren som inneholder mest jod, og innholdet er to til tre ganger høyere enn i gulost.

- Innholdet av jod i ost varierer med årstidsvariasjonen av jod i melk, forklarer Dahl.

Tabell 1: Daglig anbefalt inntak

Et barn på 0-5 år trenger 90 mikrogram jod om dagen, og så øker behovet opp til 150 mikrogram om dagen for voksne.

Aldersgruppe	Daglig anbefalt jodinntak (µg/dag)
0-5 år	90
6-10 år	120
> 10 år	150
Svangerskap og amming	175 – 200

Tabell 2: Innholdet av jod i µg/100 gram av forskjellige matvarer

Matvare	Gjennomsnittlig innhold (per 100 gram)
Melk, alle typer	15
Yoghurt	18
Rømme, fløte og lign	11
Gulost	38
Brunost	129
Mager fisk	86
Fet fisk	40
Fiskeprodukter	59
Fiskepålegg	33
Egg	45
Kjøtt	2
Brød og korn	3
Poteter og grønnsaker	2
Frukt og bær	2
Oljer og annet fett	2
Vann	0,2

* tall fra Dahl et al. British Journal of Nutrition 2003, 90:676-685.

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [Bilder](#)

Brukernavn: ofmpresse

Passord: ofm

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Ellen Hovland, klinisk ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: ellen@melk.no tlf: 41 22 30 03

Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no