

Jodurie

Úvod

Přísun jódu do organismu člověka musí být pravidelný a v nezbytném množství během celého života. ČR patří ke státům, kde byla všechna opatření k zajištění optimálního příjmu jódu v populaci podniknuta. Při SZU (Státní zdravotní ústav Praha (<http://www.szu.cz/>)) pracuje skupina odborníků pro řešení jódového deficitu v ČR, každoročně vyhláší 6. březem Dnem jódu. Případy závažného nedostatku jódu spojené s rizikem zdravotních poruch jsou v našich poměrech raritní, pozornost se soustřeďuje spíše na sledování souvislostí možného poškození organismu vlivem nadměrného přísunu jódu do organismu. Základním parametrem, který vypovídá o zásobení organismu jódem, je zjišťování jeho koncentrace v moči, tzv. jodurie.

Vhodný analyt pro laboratorní stanovení

Vhodným vzorkem pro laboratorní stanovení je ranní moč v množství cca 50 ml. Opakovaným vyšetřováním bylo zjištěno, že právě vzorek odebraný po celonočním klidu a lačnění dosahuje individuálně nejvyšších hodnot jodurie, vzorky odebrané a vyšetřené u téhož jedince s každým dalším močením vykazují vždy nižší a nižší hodnoty jodurie.

Vyšetření není rutinní, jenom některé laboratoře dokáží stanovit jodurii, příkladem vyšetřujících laboratoří je Endokrinologický ústav Praha (<http://www.endo.cz/cz/>), Biolab spol. s r.o. Klatovy (<https://www.biolab-kt.cz/>).

Denní potřeba jódu

Denní potřeba jódu je odlišná v závislosti na věku jedince. U kojenců a malých dětí činí 50–100 µg/den, u dětí a mladistvých 150 µg/den, dospělých 150–200 µg/den, těhotných a kojících 250 µg/den. Jód má v organismu jedinou známou funkci, je nezbytnou součástí hormonů štítné žlázy.

Vylučování jódu z organismu

Jodid z potravy je stoprocentně vstřebáván v tenkém střevě. Vylučování jódu ledvinami představuje asi 80–90 % z denního příjmu jódu, daleko méně je vylučován stolicí, potem a dechem. V období laktace je významné množství jódu vylučováno rovněž mlékem.

Jiné možnosti objektivního měření nedostatku jódu

Jedná se o stanovení velikosti štítné žlázy pomocí zobrazovací metody, sonografickým vyšetřením. Objem štítné žlázy je tím větší, čím menší je přísun jódu do organismu.

Nedostatek jódu

Nedostatek jódu ohrožuje lidský organismus od početí po celý život. Dostatečný přísun je nezbytný pro normální látkovou výměnu buněk, růst a vývoj orgánů, brání rozvoji endemického kretenismu i poruše kognitivních funkcí.

Zdroje jódu

- Mořské ryby a rybí produkty,
- mléčné produkty,
- instantní polévky,
- kuchyňská sůl je dle normy obohacená jodičnanem draselným (KIO₃),
- multivitaminové preparáty, doplňky stravy např. Kelp.

Hodnocení jodurie

150–200 µg/l	optimální koncentrace
150–250 µg/l	v graviditě a při laktaci
≤ 49 µg/l	závažný nedostatek jódu
≥ 300 µg/l	nadměrná saturace jódem

Odkazy

Související články

- Jód

- Vyšetření moči
- Glomerulární filtrace

Použitá literatura

- KOPÁČ, Josef. *Lékařská laboratorní diagnostika*. 1. vydání. 2004. 815 s.
- INFO/2006/18/deklas/JOD/1. *Informace Vědeckého výboru pro potraviny ve věci: Jód. Část I.: obvyklý dietární přívod pro populaci ČR*. Brno : Státní zdravotní ústav. 2007. Dostupné také z URL <<http://czvp.szu.cz/vedvybor/>>.
- JELÍNKOVÁ, A.: Jódurie – objektivní laboratorní parametr dostatečného zásobení lidského organismu jódem ve skupině spolužáků. SOČ 2008/2009.