

Joð

Joð er snefilefni sem gegnir lykilhlutverki í myndum skjaldkirtilshormóna. Á meðgöngu er augin þörf fyrir joð en það gegnir mikilvægu hlutverki fyrir eðlilegan vöxt, þroska og efnaskipti fósturs og þroska barnsins eftir fæðingu. Árið 2019 birtist íslensk grein sem sýndi í fyrsta sinn joðskort hérlendis meðal barnshafandi kvenna.

Mikilvægustu joðgjafar í íslensku mataræði eru magur fiskur (ýsa og þorskur), mjólk og mjólkurvörur. Ráðleggingar til barnshafandi kvenna á þessum matvörum eru að neyta tveggja skammta af mjólk eða mjólkurvörum á dag og fisks tvisvar til þrisvar í viku. Barnshafandi konur sem fylgja þessum ráðleggingum ættu að fá nægjanlegt magn af joði. Hins vegar geta þær konur sem borða sjaldan eða aldrei fisk, og neyta auk þess lítillar mjólkur og mjólkurvara, verið í hættu á joðskorti á meðgöngu. Hvetja ætti barnshafandi konur til að fylgja ráðleggingum en þær konur sem einhverra hluta vegna geta/vilja ekki fylgja ráðleggingum er ráðlagt að taka fæðubótarefni sem innihalda joð. Hafa ber í huga að ekki öll meðgönguvítamín/fjölvítamín innihalda joð og því er mikilvægt að velja þau vel. Æskilegt er að kona í hættu á joðskorti byrji að taka joð eins snemma á meðgöngu og mögulegt er, helst áður en hún verður þunguð.

Pungaðar konur ættu alls ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hætt er við því að slík bætiefni innihaldi efni sem geta verið skaðleg fyrir fóstrið (arsen og fleira). Auk þess getur joðinnihald verið breytilegt, jafnvel hættulega mikið. Ekki er ráðlagt að konur taki meira joð en sem nemur ráðlögðum dagsskammti, 175 míkrógrömm/dag, og forðast ætti stærri skammta en 600 míkrógrömm/dag.