

# Unosite li dovoljno joda?

Samo pazite da je poklopac dobro pričvršćen! 😊😊

Ne morate živjeti u blizini mora kako biste uživali u blagodatima 😊🏖️



8 prstohvata jodirane soli\*\*  
~ 1/8 čajne žličice

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje dnevni unos joda u odraslih osoba u količini od 150 µg radi prevencije poremećaja uzrokovanih nedostatkom joda

Najbolji izvori joda su morski plodovi, mliječni proizvodi i jodirana sol.

Dva jaja na oko s malo jodirane soli su odličan izbor! 😊😊

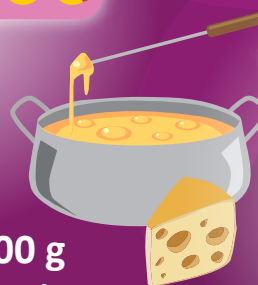


6 jaja\*

Dvije kave s mlijekom za van, molim! 😊☕☕



2 čaše mlijeka\*  
300 mL



500 g sira\*

Svaka količina pomaže, ali možda ipak sačuvajte ovu opciju za povremene večeri uz topljeni sir! 😊

\* Ovdje prikazane količine sadrže približno 150 µg joda, ali ne moraju odražavati stanje u vašoj zemlji. Preporučujemo savjetovanje s liječnikom za točne lokalne informacije.

\*\* Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje dnevni unos soli u odraslih osoba manji od 5 g

## Pola bitke dobiveno je znanjem

Trebam li zadovoljiti moju želju za topljenim sirom na čokoladi prije ili poslije večere? 😊😊



70% trudnica nije svjesno da nedostatak joda može štetno djelovati na njihovo dijete

x%\$β @%  
\$&? 😞



Tijekom trudnoće povećava se potreba za jodom. Svjetska zdravstvena organizacija trudnicama preporučuje dnevni unos joda od 250 µg



Nerođena djeca izložena blagom do umjerenom nedostatku joda mogu imati niži IQ i ne uspijevaju postići svoj puni kognitivni potencijal

### USUSRET ISKORIŠTENJENJU NEDOSTATKA JODA U EUROPI!



#### Reference

- [http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/iodine\\_deficiency/WHO\\_NUT\\_96.13/en](http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/iodine_deficiency/WHO_NUT_96.13/en)  
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27534632>



[www.euthyroid.eu](http://www.euthyroid.eu)



Ovaj projekt financiran je sredstvima Europske unije iz programa istraživanja i inovacija Horizon 2020 u okviru sporazuma o dodjeli bespovratnih sredstava br. 634453