Нашата визия

- да достигнем до все повече жени в репродуктивна възраст, за да повишим знанията им за йода - за тяхното собствено здраве и за здравето на техните бебета.

Нашите цели

- да повишим осведомеността за значението на йода и да подкрепим разширяването на програмите за йодиране на солта, като по този начин защитим развитието на мозъка на децата.
- чрез образование да предотвратим раждането на деца с по-нисък IQ или нарушен растеж вследствие на йоден дефицит при майката.



Mother Baby Iodine

Thyroid Federation International

Йодът е ключов за интелигентността и здравословния растеж!

Научете повече за проекта:

https://motherbabyiodine.com

Свържете се с нас

linda.henderson@thyroid-federation.org
anna.bokor@thyroid-federation.org

MotherBabyIodine



Превърнете йода в интелигентност!

Йодът е от съществено значение за:

- **растежа и развитието на мозъка на бебето**
- **оптималното функциониране на щитовидната жлеза при бременни жени и бебета**

Thyroid Federation International | WIA World Iodine Association | IODINE global network | Unilever | gain

Photo credits:
© iStock.com/credit: Trendsetter Images (mother and baby)
© iStock.com/credit: dolgachov (salt shaker)
© Freepik.com/credit: Image by freepik (mother and baby hands)

Кои сме ние?

Международната тиреоидна федерация (TFI), заедно със Световната йодна асоциация (WIA), Глобалната мрежа за йод (IGN), Unilever и Глобалния алианс за подобрено хранене (GAIN), работи за повишаване на осведомеността относно значението на йода за здравето и за подчертаване на рисковете от йоден дефицит.

Адекватният дневен прием на йод е от съществено значение за жените, които планират бременност, по време на бременност и в периода на кърмене. Използването на йодирана сол е най-лесният начин за поддържане на достатъчен прием на йод.

Йодираната сол трябва да бъде широко достъпна във всички държави. Ние подкрепяме програмите за йодиране на солта, за да достигнем до все още големия брой жени, които остават незащитени от йоден дефицит.





Препоръки на Световната здравна организация за дневен прием на йод:

възраст 0–5 години: 90 микрограма (mcg)/ден

възраст 6–12 години: 120 mcg на ден

над 12 години: 150 mcg на ден



При бременни жени има повишена нужда от йод:

бременни и кърмещи жени: 250 mcg/ден

За йодния дефицит

Йодният дефицит отново се превръща в проблем поради промени в хранителните навици: намаляваща консумация на краве мляко, млечни продукти и риба сред младите хора, както и недостатъчно количество йод в храната.

Йодният дефицит може да причини:

- нарушено развитие на мозъка на бебето
- нарушения в растежа
- гуша
- хипотиреоидизъм

Недостатъчният прием на йод по време на бременност може да доведе до:

проблеми в развитието на мозъка, които могат да намалят IQ на детето

Запомнете:

- консумирайте храни, богати на йод: йодирана сол, краве мляко, йогурт, риба, яйца и обогатени растителни заместители на млечни продукти

йодираната сол е най-лесният и най-ефективният начин да се осигури достатъчен дневен прием на йод

Използвайте по-малко сол – но йодирана сол

Mother Baby Iodine