

JULKAISTU NUMEROSSA 1/2016

TEEMAT

Jodia kansalle?

Riitta Vuorela / Kirjoitettu 3.5.2016 / Julkaistu 10.5.2016

Sosiaalisessa mediassa liikkuu huhuja jodin merkittävistä terveysvaikutuksista, ja jodivalmisteet käyvät kaupaksi tavallisille kuluttajille. TAYSin osastonylilääkäri Saara Metso muistuttaa, että liiallinen jodin nauttiminen saattaa johtaa vakaviin kilpirauhasen toimintahäiriöihin.

THL:n julkaiseman Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten jodin saanti on vähentynyt viime vuosina. Osa väestöstä on alkanut lääkittää itseään omatoimisesti luontaistuotekaupoista saatavilla merilevätuotteilla, jopa apteekkeista saatavalla ydinlaskeumajodilla.

Tampereen yliopistollisen sairaalan osastonylilääkäri **Saara Metso** on huolestunut ilmiöstä.

– Jodin puutosta ei pidä lääkittää itsenäisesti. Minkään tarpeellisen ja terveellisen aineen yliannostelu ei lisää terveyttä vaan voi jopa huonontaa sitä.

Verkon keskustelupalstoilla ja blogeissa vannotaan jodin yleisten terveysvaikutusten nimiin ja kannustetaan ihmisiä nauttimaan jodia huomattavasti suurempia annoksia kuin viralliset ohjeet suosittavat. Kirjoittajat pitävät Japania esimerkkinä: maassa syödään paljon merilevää, minkä vuoksi siellä esiintyy vain vähän kilpirauhassairauksia ja rintasyöpää.

– Väestön jodipuutoksen korjaamisen on todettu vähentävän kilpirauhassairauksia, kuten struumaa. Ei kuitenkaan ole olemassa selvää näyttöä siitä, että jodin käytön lisääminen vähentäisi rintasyövän esiintymistä. Japanilaiset saavat jodia erilaisista elintarvikkeista kuin suomalaiset, mutta hekin saavat sitä nimenomaan elintarvikkeista, eivät lisäravinteista, kertoo Metso.

Luontaistuotekaupoista saatavat lisäravinteet saattavat sisältää vaihtelevan ja usein liian suuren määrän jodia. Metso ei suosittele käyttämään esimerkiksi merilevävalmisteita, joiden jodipitoisuus on korkea tai jopa tuntematon.

– Osassa merilevävalmisteita on todettu haitallisen korkeita jodipitoisuuksia. Vuorokaudessa jodin kokonaissaannin tulisi jäädä alle 600 mikrogrammaan.

Monipuolinen ravinto takaa riittävän jodin saannin

Joissain apteekeissa ydinvoimalaonnettomuuksien varalle tarkoitettujen joditablettien myynti on noussut. Normaalisti ydinlaskeumajodia ostetaan esimerkiksi taloyhtiöiden väestösuojiin, nyt joditabletit ovat menneet kaupaksi tavallisille kuluttajille.

Metson mukaan ydinlaskeumajodia tulisi nauttia vain juuri ennen radioaktiiviselle jodille altistumista, jolloin kilpirauhanen pystyy suojautumaan radioaktiiviselta jodilta.

– Ydinonnettomuuden varalle tarkoitetut joditabletit sisältävät suuria määriä jodia. Niitä ei pidä käyttää itsensä lääkitsemiseen, koska pitkäaikainen käyttö johtaa jodin yliannostukseen.

Jodivalmisteiden käytön sijaan tulisi noudattaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamaa suositusta, eli huolehtia riittävästä jodin saannista syömällä monipuolista ravintoa ja käyttämällä ruoanlaitossa jodioitua suolaa.

– Suomalaisten jodinsaanti on hieman vähentynyt. Suomessa asuvan, normaalia ruokavaliota noudattavan henkilön ei kuitenkaan tarvitse pelätä jodin puutteen aiheuttamia sairauksia, kunhan huolehtii siitä, että nauttii monipuolista ravintoa, Metso kertoo.

Jodin liikkakäytöstä voi seurata kilpirauhasen vajaa- tai liikatoiminta

Jodin liiallisesta käytöstä seuraa pahimmassa tapauksessa yliannostus ja sen seurauksena kilpirauhasen vajaa- tai liikatoiminta. Sairastuminen edellyttää usein pitkäaikaista käyttöä ja taustalla vaikuttavan kilpirauhassairauden. Toisinaan jodia voi saada kerralla suuren määrän esimerkiksi varjoainetutkimuksen yhteydessä.

Kun jodia nautitaan suuri määrä, kilpirauhassolut suojautuvat liialliselta jodilta ja estävät jodin käytön kilpirauhashormonituotannon polttoaineena. Tätä kutsutaan Wolff-Chaikoff-vaikutukseksi.

Metson mukaan jodin liiallinen annostelu voi vähentää kilpirauhashormonien tuotantoa henkilöllä, jolla on krooninen kilpirauhastulehdus. Tämä saattaa johtaa lopulta kilpirauhasen vajaatoimintaan. Usein liiallisen jodin aiheuttama vajaatoiminta korjaantuu muutamassa viikossa.

Jodin liikkakäyttö voi aiheuttaa myös kilpirauhasen liikatoimintaa, jos jodia nautitaan suuria annoksia useamman viikon ajan. Tällöin Wolff-Chaikoff-vaikutus pettää ja kilpirauhanen saa liikaa polttoainetta kilpirauhashormonien tuotantoon. Kilpirauhanen saattaa saada ylimääräistä jodia vielä kuukausien ajan käytön lopettamisen jälkeen, koska liiallinen jodi varastoituu rasvakudokseen.

– Jos potilaalla on kilpirauhasen liikatoiminnalle altistava sairaus, kuten monikyhmystruuma tai Basedowin tauti, jodin liika-annostelu on kuin kaataisi bensaa liekkeihin, Metso kuvailee.

Liiallisesta jodin saannista johtuva kilpirauhasen liikatoiminta rauhoittuu yleensä muutamassa kuukaudessa. Pahimmillaan liikatoiminta saattaa tasaantua vasta puolentoista vuoden kuluttua jodin käytön lopettamisesta. Tänä aikana potilaalle saattaa kehittyä kilpirauhasen liikatoiminnan seurauksena esimerkiksi eteisvärinä.

Metso kertoo, että jodin käytössä tulee olla erityisen varovainen, jos potilaalla tai hänen sukulaisillaan on kilpirauhassairauksia, potilas on iäkäs tai hänellä on sydänsairauksia.

– Jos kilpirauhaspotilaalle tehdään tutkimus, jossa käytetään röntgenvarjoainetta, kilpirauhaskokeet kannattaa tehdä noin kuukausi tutkimuksesta.

Vaikka keskustelu sosiaalisessa mediassa jatkuu ja joditabletit käyvät kaupaksi, vaikutukset eivät toistaiseksi näy lääkärin vastaanotolla.

– Asiasta ei ole tutkimustietoa, mutta ainakaan vakavien jodin aiheuttamien kilpirauhasen toimintahäiriöiden määrä ei ole aiempaa merkittävästi korkeampi. Kyse on edelleen yksittäistapauksista, Metso summaa.



Riitta Vuorela



YTM
Tiedottaja, Fimea

LISÄÄ AIHEESTA

HYVÄ TIETÄÄ

- Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee jodin päiväannokseksi 150 mikrogrammaa. Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten keskimääräinen jodin saanti on 117 mikrogrammaa vuorokaudessa. Jodia saa munasta, maidosta ja ruuan valmistukseen käytetystä jodiodusta suolasta.
- Tarvittaessa jodin puute ja liika-annostelu voidaan diagnosoida määrittämällä kertavirtsan ja keräysvirtsan jodidi (U -I ja dU-I) ICP-massaspektrometrillä menetelmällä. Suomessa tutkimuksia tekee Yhtyneet Medix Laboratoriot Oy.

KIRJALLISUUTTA

Iodine Global Network. www.ign.org (www.ign.org)

Finravinto 2012 -tutkimus. www.julkari.fi (www.julkari.fi)