



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņa par joda nozīmi cilvēka organismā un tā avotiem uzturā

Līva Aumeistere
Veselības veicināšanas departamenta
Slimību profilakses nodaļas
Sabiedrības veselības analītiķe



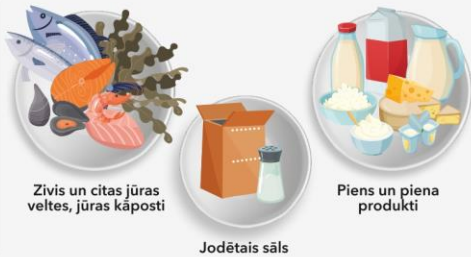
Slimību profilakses un
kontrols centrs



JODS IR NEPIECIEŠAMS:

- Vairogdziedzera hormonu veidošanai
- Bērna augšanai un attīstībai
- Nervu sistēmas darbībai
- Smadzeņu darbībai
- Ādas veselībai

VĒRTĪGĀKIE JODA AVOTI UZTURĀ:



IETEICAMĀIS JODA DAUDZUMS (µg dienā), atbilstoši Veselības ministrijas rekomendācijām

- 7 līdz 12 mēneši – 70 µg dienā
1 līdz 6 gadi – 90 µg dienā
7 līdz 10 gadi – 120 µg dienā
11 līdz 14 gadi – 150 µg dienā
- 15 līdz 18 gadi – 200 µg dienā
Pieaugušie – 200 µg dienā
Sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā – 150 līdz 250 µg dienā

ĒD VESELĪGI UN DAUDZVEIDĪGI, lai uzņemtu dienā nepieciešamo joda daudzumu!
Piemērs, kā pieaugušais var uzņemt dienā nepieciešamo joda daudzumu (~200 µg)



PAPILDU IETEIKUMI:

- Ne visi sāļš veidi satur jodu, tādēļ pēti marķējumu. Ieteicamais sāļš daudzums – līdz 5 g dienā (minimālais daudzums ietver sāli, kas tiek piebērts ēdienam gatavošanas laikā un sāli, kas tiek uzņemts ar gataviem produktiem).
- Jo īsāks gatavošanas laiks, jo vairāk joda saglabāsies produktā.
- Dod priekšroku tiem pārtikas produktiem, kuriem sastāvdaļu sarakstā ir minēts jodētais sāļš.
- Cilvēkiem ar vairogdziedzera slimībām pastiprināta joda lietošana var pasliktināt slimības gaitu, tādēļ vispirms konsultējies ar ārstējošo ārstu.
- Ja esi topošā māmiņa vai šobrīd zīdi mazuli, īpaši pievērs uzmanību pietiekamai joda uzņemšanai! Dienā uzņem 3 līdz 4 porcijas piena produktu (1 porcija ir, piemēram, 1 glāze piena, 100 g biezpiena vai šķēle siera). Neaizmirsti vismaz reizi nedēļā uzturā iekļaut zivis. Par papildu joda lietošanu konsultējies ar ārstu.

Ceļš līdz kampaņai...

2020. gada septembris. Noslēdzas pētījums par sāļš un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā (VM, BIOR)

Secinājumi – Latvijas iedzīvotāji nepietiekamā daudzumā ikdienā uzņem jodu. Vairāk kā 70% Latvijas iedzīvotāju joda daudzums urīna analizēs zemāks nekā norādīts rekomendācijās.

Veselības ministrija 2020. gada 15. oktobrī organizē Uztura padomes sēdi, lai noskaidrotu ekspertu viedokli par iespējamajiem risinājumiem joda nepietiekamības novēršanai Latvijā.

Vienošanās, ka SPKC 2021. gadā veiks sabiedrības informēšanu un izglītošanu par joda nozīmi organismā un tā avotiem uzturā.

2021. gada martā SPKC izstrādā infografiku par jodu, tā avotiem uzturā, dienā ieteicamo daudzumu u.tml. (infografika ievietota SPKC mājaslapā, izsūtīta Veselīgo pašvaldību tīklam).

No 2021. gada oktobra beigām līdz decembra sākumam SPKC īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu par joda nozīmi cilvēka organismā un tā avotiem uzturā.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampanas mērķauditorijas:

Primārā – topošie vecāki, sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā, bērnu vecāki;

Sekundārā – pārēji Latvijas iedzīvotāji, pārtikas tirgotāji, ēdināšanas pakalpojumu sniedzēji, pārtikas ražotāji.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņas mērķis:

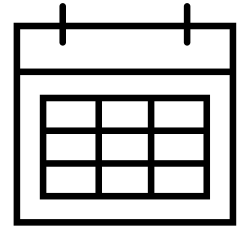
Informēt mērķauditoriju par joda nozīmi organismā un tā avotiem uzturā (tai skaitā aktualizēt jodētā sāls nozīmi joda deficīta mazināšanā, vienlaikus neveicinot sabiedrībā pārmērīgu sāls lietošanu), nodrošinot iedzīvotājiem viegli pieejamu, aktuālu un saistošu informāciju.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņas aktīvais īstenošanas periods:

2021. gada 22. oktobris līdz 5. decembris (t.i. 6 nedēļas)





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Kampaņas centrālais vizuālis un sauklis

**JODS TAVAI
VESELĪBAI!**

UZZINI, KUR UN KĀPĒC MEKLĒT JODU:

www.spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontrols centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kampaņas atklāšanas pasākums

22. oktobris. Tiešsaistē, SPKC Facebook kontā un Leta.lv

Piedalās:

Endokrinologs:

- joda nepieciešamība;
- sabiedrības grupas, kurām īpaši jāpievērš uzmanība atbilstoši joda uzņemšanai (grūtnieces, sievietes zīdīšanas periodā, bērni un jaunieši u.c.).

Dietoloģe – Lolita Vija Neimane:

- vērtīgākie joda avoti uzturā;
- rekomendācijas joda uzņemšanai ar uzturu.

Sertificēta uztura speciāliste – Lizete Puga (BKUS):

- Personīgā pieredze attiecībā uz joda uzņemšanu ar uzturu;
- Ideālās ēdienkartes sastādīšana pieaugušajam un bērnam;
- Receptes prezentācija.

VM vai SPKC pārstāvis:

- Situācija ar joda nodrošinājumu Latvijas iedzīvotājiem (atsaucoties uz pētījumu rezultātiem);
- Kampaņas mērķis, galvenās aktivitātes.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Citas kampaņas aktivitātes:

- **Vizuālie risinājumi;**
- **Radio džingls;**
- Zināšanu pašpārbaudes tiešsaistes **tests**, ar kura palīdzību iedzīvotājiem būs iespēja pārbaudīt savas zināšanas par jodu, tā funkcijām organismā, avotiem uzturā u.c.;
- Tiešsaistes vidē šķirstāms **buklets** (*flipping book*) par jodu, tā funkcijām organismā, avotiem uzturā u.c.;





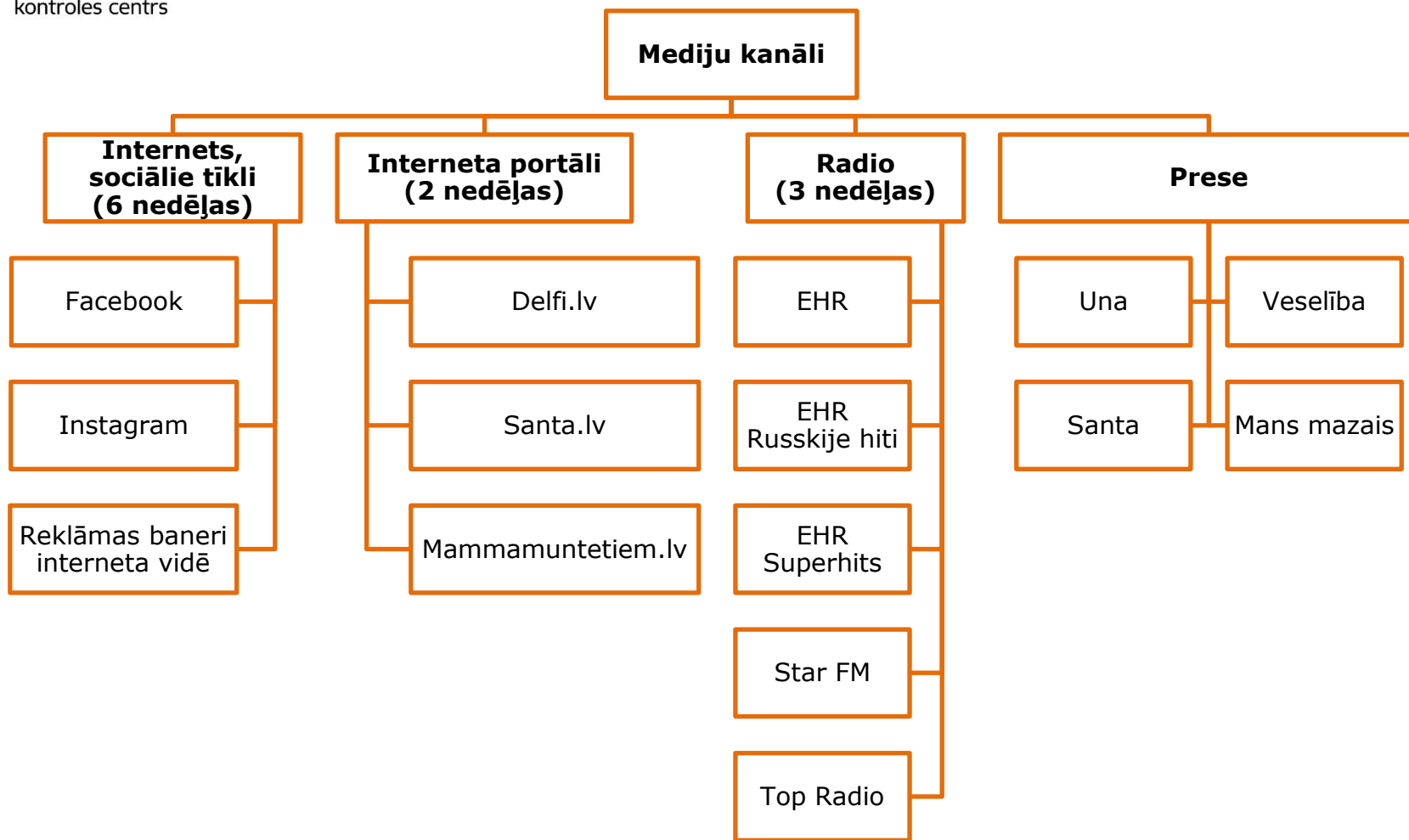
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Citas kampaņas aktivitātes:

- **Preses relīzes** (“70% Latvijas iedzīvotāju organismā trūkst joda, SPKC atklāj kampaņu”);
- **Viedokļu raksti** (Uztura speciālists: Vai Himalajos nav joda?)
- **Trešo pušu iesaiste** – tirgotāji, ražotāji, ēdinātāji u.c. Ēdiena tematisko dienu aktualizēšana (“Zivju ceturtdiena”) u.c. aktivitātes.



Slimību profilakses un
kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

**Paldies par uzmanību!
Jautājumi?**