

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-58)

**1-7 HAZİRAN (2022)**

## **İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ HAFTASI**

Vücudun büyümesi ve gelişmesi, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için doğada bulunan minerallere vücudun gereksinimi vardır. Mineraller vücutta sentezlenemediğinden yiyeceklerle vücuda alınması elzemdir. İyot, insan vücudu için gerekli olan önemli minerallerdendir. İyot'un büyük kısmı tiroid bezinde bulunur ve kemik ve beyin gelişimi için gerekli tiroid hormonlarının yapımında görev alan önemli eser elementlerden (vücutta az miktarda bulunan) dir. <sup>1</sup>

İyot, vücuda günlük diyet ile alınmakta ve günlük gereksinim yaşa bağlı değişiklik göstermekte olup gebelik ve emzicilik gibi dönemlerde bireyin ihtiyacı artmaktadır. Çoğu yiyecek ve içecekte iyot içeriği düşük olup iyot eksikliği önemli bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir. Dünya'da yaklaşık 1,8 milyar insanın yetersiz miktarda iyot aldığı görülmektedir. <sup>2</sup>

Tüketilen gıdalardaki iyot miktarı toprağın iyot içeriğinden, gübre kullanımından ve sulama uygulamalarından etkilenmektedir. İyodun yetersiz alınması **iyot yetersizliği hastalıklarına** yol açmaktadır. Ülkemizde bazı bölgelerde (Karadeniz ve Akdeniz'in iç kesimleri ile Doğu ve İç Anadolu bölgesinde) toprakta ve suda iyot yetersizliği olduğundan bu bölgede yetişen besinlerle beslenen kişilerde guatr hastalığı (tiroid bezinin büyümesi) görülmektedir. İyot eksikliği tüm yaş gruplarını etkilemekle birlikte gebeler, bebekler ve çocuklardaki olumsuz etkileri önemlidir. İyot eksikliği olan bölgelerde yaşayan kadınlarda düşük, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı, üreme sorunları görülürken bu bölgelerdeki gebe kadınlardan doğan çocuklarda da yapısal bozukluklar, büyüme ve gelişme geriliği, cücelik, sağırılık, şaşılık ve mental-zihinsel yeteneklerde gerilik görülmektedir. <sup>3 4</sup>

İyodun en çok bulunduğu besinler; deniz ürünleri, et, yumurta ve süt ürünleridir. İyot yetersizliği görülen ülkelerde önlem amaçlı uygulamalar günlük iyot alımını arttırmaya yönelik olarak besinlerin iyotla zenginleştirilmesidir. Gıda zenginleştirilmesi kapsamında sofralık tuza, ekmeğe, suya iyot eklenmektedir. Tuzun iyotlanması işleminin tuzda renk, koku, tat değişikliği yaratmaması, teknik olarak basit ve ucuz olması Dünya'da en sık kullanılan yöntem haline gelmesine neden olmuştur. <sup>5 6</sup>

Dünya nüfusunun yaklaşık üçte biri doğal iyot kaynaklarının yetersiz olduğu bölgelerde yaşamaktadır. Küresel olarak okul çağı çocuklarının %29,8'inde (241 milyon) iyot alımının yetersiz olduğu tahmin edilmekte olup çocukların büyük çoğunluğu Güneydoğu Asya ve Afrika bölgelerindedir. <sup>7</sup>

Gebelik döneminde de bebeğin nörolojik gelişiminde etkili olan iyot ihtiyacı artmakta olup günlük önerilen iyot dozu bölgelere ve ülkelere göre farklılık göstermektedir. Uluslararası kuruluşlar en uygun maliyetli olan tuz iyodizasyonu programı yaygınlaştıncaya kadar iyotlu tuza erişimin hane halkı bazında %20'den az

<sup>1</sup> [internet] <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/> Erişim:24.05.2022

<sup>2</sup> [internet] <https://www.cdc.gov/nutrition/micronutrient-malnutrition/micronutrients/> Erişim:24.05.2022

<sup>3</sup> Karaağaoğlu, N., & Samur, G. E. (2017). Anne ve çocuk beslenmesi. Pegem Akademi.

<sup>4</sup> [internet] <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/iodine-deficiency> Erişim:25.05.2022

<sup>5</sup> [internet] <https://www.thyroid.org/iodine-deficiency/> Erişim:25.05.2022

<sup>6</sup> [internet] <https://www.ttb.org.tr/STED/sted1200/9> Erişim:25.05.2022

<sup>7</sup> WHO. Guideline: fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders. Geneva: World Health Organization; 2014.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-58)

olan ülkelerde gebelik ve emzicilik döneminde iyot takviyesini önermişlerdir. <sup>8</sup> Ülkemizde Sağlık Bakanlığı Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi'nde belirtildiği şekilde gebelik döneminde tiroid fonksiyonlarına yönelik tetkik ve takipler yapılmaktadır. <sup>9</sup> Ülkemizde yürütülen Ulusal Yenidoğan Tarama Programı kapsamında 2006 yılında yenidoğanlarda konjenital (doğumsal) hipotiroidi taramasına başlanılarak erken tanı sayesinde hastalığa bağlı oluşacak geri dönüşümsüz hasarların azaltılması ve topluma getirdiği ekonomik yükün önlenmesi amaçlanmıştır. <sup>10</sup>

İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi için yapılan çalışmalar halk sağlığının öncelikli müdahale alanlarından biridir. Gıdaların iyotla zenginleştirilmesinde küresel ve ulusal düzeyde politika yapımcıların ve karar vericilerin politikalar geliştirmesi, gıda endüstrisi ile işbirliğinin sağlanması, ülkeler ve bölgeler arasındaki gıda çeşitliliğinin göz önünde bulundurularak hareket edilmesi, politika yapımcılar-gıda üretim sektörü- sağlık profesyonelleri arasında iletişim sağlanarak çeşitli iletişim araçlarının kullanılması ve farkındalığı arttırmak için ortak mesajların verilmesi, uygulamaların izlenmesi ve değerlendirilmesi önemlidir. <sup>11</sup>

İyot yetersizliği hastalıklarının kontrolü için önerilen stratejilerden biri olan tuzun iyotlanması Dünya'da 120'den fazla ülkede uygulanmaktadır. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı 1994 yılından beri "İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı"nı yürütmektedir. Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği'nde sofrata tuzu 'doğrudan son tüketiciye sunulan, ince öğütülmüş, iyotla zenginleştirilmiş, rafine edilmiş veya edilmemiş işlenmiş tuz' olarak tanımlanmaktadır. Sofrata tuzuna 25-40 mg/kg oranında potasyum iyodat katılması zorunludur. İyot ilave edilen tuzda iyot kaybını engelleyecek ambalaj materyali kullanılmalı, ambalaj üzerinde 'iyotlu sofrata tuzu' ibaresi bulunmalıdır. İyotlu sofrata tuzları serin, kuru ve ışıksız ortamda ağzı kapalı olarak muhafaza edilmelidir. İyot tüketmemesi gereken kişiler için iyotsuz sofrata tuzu üretimi yapılabilmektedir. İyotsuz sofrata tuzunda ambalaj büyüklüğü 250 gramı aşmamalı ve ambalaj üzerinde 'iyotsuz sofrata tuzu' ifadesi yer almalıdır. <sup>12</sup>

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019 raporunda 15 yaş ve üzeri bireylerin yaklaşık %84'ü iyotlu tuzu tercih ettiğini belirtmesine rağmen sofrada/tuzlukta kullanılan tuz çeşidi dağılımına bakıldığında iyotlu sofrata tuzu kullananlar bireylerin %66,5'lik kısmı oluşturmaktadır. Ulusal düzeyde iyodun önemini vurgulamak, bilinç ve farkındalığı arttırmak amacıyla 1-7 Haziran arası **İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası** olarak belirlenmiştir. Ancak fazla tuz kullanımı çeşitli sağlık risklerini de doğurabileceğinden amaç '**Az Ama İyotlu Tuz Kullanımı**' olmalıdır. <sup>13 14</sup>

<sup>8</sup> Sezgin D, Aydın Kartal Y. (2021). Gebelik Döneminde Kanıta Dayalı Yaklaşımların Güncel Rehberler Doğrultusunda İncelenmesi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 10 (1), 92-107.

<sup>9</sup> [İnternet] <https://khgmsaglikhizmetleridb.saglik.gov.tr/TR,42839/dogum-oncesi-bakim-yonetim-rehberi.html> Erişim:25.05.2022

<sup>10</sup> [İnternet] [https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukgergen-tp-liste/yenidogan\\_tarama\\_programi.html](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukgergen-tp-liste/yenidogan_tarama_programi.html) Erişim:31.05.2022

<sup>11</sup> Salt reduction and iodine fortification strategies in public health: report of a joint technical meeting convened by the World Health Organization and The George Institute for Global Health in collaboration with the International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders Global Network, Sydney, Australia, March 2013.

<sup>12</sup> [İnternet] <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=18730&MevzuatTur=9&MevzuatTertip=5> Erişim:31.05.2022

<sup>13</sup> [İnternet] [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat/db/Yayinlar/kitaplar/TBSA\\_RAPOR\\_KITAP\\_20.08.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat/db/Yayinlar/kitaplar/TBSA_RAPOR_KITAP_20.08.pdf) Erişim:25.05.2022

<sup>14</sup> [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/1-7-haziran-i-yot-yetersizligi-hastaliklarinin-onlenmesi-haftasi.html> Erişim:25.05.2022