

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-135

21 EKİM KÜRESEL İYOT EKSİKLİĞİ GÜNÜ

İyot insan vücudunda çok az bulunan bir element olup, yetişkinde ortalama 20-30 mg kadar bulunur. Vücutta bulunan iyodun %75'i tiroid bezinde, kalanı kan, süt salgılayan meme bezi, mide ve diğer dokulardadır.¹ İyot, tiroid bezinin tiroid hormonu sentezleyebilmesi için temel elementtir. Bu hormon büyüme-gelişme ve vücuttaki yapım-yıkım olaylarının kontrolü için gereklidir.

İyot yetersizliği, hasarın büyük bölümünün doğumdan önce meydana geldiği önlenabilir beyin harabiyeti ve zeka geriliğinin en önemli nedenidir. Üreme çağındaki kadınlar, emziren kadınlar, iki yaşından küçük çocuklar iyot eksikliğine karşı duyarlı olan grubu oluşturmaktadır. İyot eksikliği gebelerde erken doğum, düşük, ölü doğum, doğumsal yapısal bozukluk; çocuklarda geri dönüşümsüz beyin hasarı ruhsal ve bedensel gelişim geriliğine, öğrenme yeteneği ve okul başarısında azalmaya neden olmaktadır.² Her yıl doğan yaklaşık 40 milyon bebeğin, anne diyetindeki eksik iyot yüzünden farklı düzeylerde zihinsel gerilik riskiyle karşı karşıya kaldığı tahmin edilmektedir.³



4

Günümüzde dünyada 54 ülkede iyot eksikliği mevcuttur. 1980'lerden beri Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu yıkıcı eksikliği ortadan kaldırmak için verilen mücadelede ön sıralarda yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yanı sıra Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve Uluslararası İyot Yetersizliği Hastalıkları Kontrol Konseyi (ICCIDD) iyotlu tuz kullanımı programına katılım için ülkelere yardım etmiş; 1993 yılında evrensel iyotlu tuz kullanımı benimsenmiştir. Tuzun yaygın olarak kullanılması, yiyeceklerin tadını ve kokusunu etkilememesi tüketici tarafından kabul edilebilir ve maliyetinin düşük olması (yılda kişi başı 0,05 \$) iyot takviyesinde tuzun tercih sebebidir.⁵ Tuzun iyotlanması hızla hayata geçirilemediği, şiddetli iyot eksikliği olan bölgelerde geçici iyot takviyesi de önerilmektedir.⁶ Ülkemizde iyot yetersizliği hastalıkları ile mücadele edebilmek için tuzun iyotlanması yöntem olarak seçilmiş, bu amaçla, 1994 yılından beri Sağlık Bakanlığı, UNICEF işbirliğinde "İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı" yürütülmektedir. Bu program çerçevesinde sofralık tuzların tamamı iyotlanıyordu;

¹ Benoist B., Preventing and controlling micronutrient deficiencies in population affected by an emergency, WHO, World Food Programme, Unicef, WHO, 2007.

² WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Guideline: Fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders, sf.45, 2004.

³ [Internet] http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/onemli_gun/iyoteksik_gun.asp Erişim: 10.10.2016

⁴ [Internet] <http://edirne.hsm.saglik.gov.tr/hsm/21-ekim-kuresel-iyot-eksikligi-gunu/> Erişim:12.10.2016

⁵ [Internet] www.who.int/nutrition/topics/idd/en/ Erişim: 09.10.2016

⁶ [Internet] http://www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/iodine_pregnancy/en/ Erişim: 09.10.2016

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-135

ancak 15.8.2000 tarihinden itibaren, iyot tüketmemesi gereken kişiler için iyotsuz sofralık tuz da üretilmektedir.⁷

Kalp ve damar hastalıklarından korunmada tuz tüketimini azaltmayı amaçlayan politikalar tuz içindeki iyot konsantrasyonunun kolayca ayarlanabilmesiyle, her iki politikanın uyumlu hale gelmesi sağlanmıştır. Yeterince iyot içeren diyetin sağlanması ve tuz alımının azaltılması politikaları göz önüne alındığında; iyotlu tuz kullanılması, tavsiye edildiği gibi günlük tuz tüketimi 5g'ın altına indirildiğinde bile, yeterli iyot desteği sağlanmış olacaktır.² Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu hanelerin %66'sında iyotlu tuz erişimi olduğunu tahmin etmektedir.⁴

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008 yılı verileri ülkemizde iyotlu tuz kullanım sıklığının %68,9 olduğunu göstermektedir.⁸ İyotlu tuz tüketiminin arttırılması, halkın bilinçlendirilmesi ve sağlık personelinin bilgilendirilmesi amacıyla toplumsal çalışmalar yürütülmektedir.

Bu amaç doğrultusunda tüm dünyada halkı iyot kullanımı konusunda bilgilendirmek ve farkındalık oluşturmak amacıyla **21 Ekim** günü "**Küresel İyot Eksikliği Günü**" olarak kutlanmaktadır.

⁷ Türk Gıda Kodeksi, Yemeklik Tuz Tebliği'nde Değişiklik Yapılması Hakkında Tebliğ (Tebliğ No: 2000/29)

⁸ Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008, Hacettepe Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ekim 2009. s.178.