

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-60)

1-7 HAZİRAN (2024) İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ HAFTASI

İyot insan vücudunda nasıl bir işleve sahiptir?

İyot, tiroit hormonları olan tiroksin (T₄) ve triiyodotironin (T₃)'ün önemli bir bileşenidir. Tiroit hormonları, protein sentezi ve enzimatik aktivite dahil olmak üzere birçok önemli biyokimyasal tepkimeyi düzenler ve metabolik aktivitenin önemli bir belirleyicisidir. Bu hormonlar ayrıca anne karnındaki bebeklerde ve yaşamın ilk yıllarında uygun iskelet ve merkezi sinir sistemi gelişimi için de gereklidir.¹

Günlük önerilen iyot tüketim miktarı ne kadardır?

Önerilen günlük iyot alımı 6 yaşından küçük bebekler ve çocuklar için 90 mikrogram, 6-12 yaş arası çocuklar için 120 mikrogram ve 13 yaşından büyük ergenler ve yetişkinler için 150 mikrogramdır. Hamile ve bebeklerini emziren kadınların ise günde 250 mikrogram iyot tüketmesi önerilmektedir.²

Dünya'da iyot yetersizliği sorunu var mıdır?

Evet. Dünya genelinde tahminen 1,88 milyar insan yetersiz iyot alımına sahip olduğu belirtilmektedir. Bu sayının 241 milyonunu okul çağı çocukları oluşturmaktadır.³

Dünya'da iyot yetersizliği ile nasıl mücadele edilmektedir?

Tuzların iyot ile zenginleştirilmesi uygulaması insanların yeterli iyot almasına yardımcı olmanın başarılı bir yoludur ve 20. yüzyılda küresel tuz iyotlanması programları başlatılmıştır. 2022 yılında 126 ülkede zorunlu ve 21 ülkede gönüllü tuz iyotlanması yapılmıştır. Dünya genelinde hanelerin yaklaşık %86'sı iyotlu tuz kullanmaktadır.⁴ Dünya'da iyot kullanımı hakkında bilgilendirme ve farkındalık oluşturulması amacıyla 21 Ekim 'Küresel İyot Eksikliği Bozukluklarını Önleme Günü' olarak belirlenmiştir. İyot yetersizliğinin ortadan kaldırılması 2000 yılında Birleşmiş Milletler Üye Devletleri tarafından kabul edilen Binyıl Kalkınma Hedeflerine de katkıda bulunmaktadır.⁵

Yeterli iyot alınmazsa hangi sorunlarla karşılaşılabilir?

Yeterli iyot alamayan kişiler vücut için yeterli miktarda tiroit hormonu üretemezler. Tiroit hormonu yeterince üretilmezse yorgunluk, soğuğa karşı hassasiyet, kilo alma, depresyon, kabızlık, düşüncelerin ve hareketlerin yavaşlaması, kas ağrıları, kas zayıflığı, kuru ve pullu cilt, kırılğan saç ve tırnaklar, cinsel istek kaybı, kadınlarda düzensiz adet döngüleri gibi belirtiler gözlemlenebilir.⁶ Hamile kadınlarda ciddi iyot

¹ [Internet] <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/> Erişim Tarihi: 21.05.2024

² WHO. Guideline: fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders. Geneva: World Health Organization; 2014.

³ WHO, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/nutrition-effects-of-iodine-deficiency>

⁴ [Internet] <https://www.cdc.gov/nutrition/features/micronutrient-facts.html> Erişim Tarihi: 21.05.2024

⁵ Uğurlu G, Aslan D. Bir halk sağlığı sorunu: iyot yetersizliği. ESTÜDAM 2023;8(3):382-392.

⁶ [Internet] <https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/symptoms/> Erişim Tarihi: 21.05.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-60)

eksikliği büyümenin yavaşlamasına, zihinsel yeti yitimine ve cinsel gelişimin gecikmesine neden olarak anne karnındaki bebeğe kalıcı olarak zarar verebilir. Daha az şiddetli iyot eksikliği, bebeklerde ve çocuklarda ortalamanın altında zekâ seviyesine neden olabilir ve yetişkinlerin çalışma ve düşünme yeteneklerini azaltabilir. Tiroit bezinin genişlemesi olarak tanımlanan guatr ise genellikle iyot eksikliğinin ilk görünür belirtisidir.⁷

Türkiye’de iyot yetersizliği ile nasıl mücadele edilmektedir?

Ülkemizde bir halk sağlığı sorunu olan iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesine yönelik olarak 1994 yılından beri Sağlık Bakanlığı ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) iş birliğinde “İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı” yürütülmektedir. 1998 yılında hazırlanan tuz tebliği ile tüm sofraya tuzlarının iyot ile zenginleştirilmesi sağlanmıştır. Bu tebliğe göre sofraya tuzu; doğrudan son tüketiciye sunulan, ince öğütülmüş, iyotla zenginleştirilmiş, rafine edilmiş veya edilmemiş işlenmiş tuzu olarak tanımlanmaktadır. Sofra tuzuna 25-40 mg/kg oranında potasyum iyodat katılması zorunlu tutulmuştur. Eğitim, bilgilendirme, bilinçlendirme, izleme ve denetimler ile iyotlu tuz kullanımında artış görülmüştür. 1995 yılında yapılan çalışmada iyotlu tuz kullanım yüzdesi 18,2 iken bu yüzde 2008 yılında 85,4’e yükselmiştir.⁸

Ülkemizde iyotlu tuz kullanımını yaygınlaştırmak, toplum bilinci oluşturmak ve 81 ilde konuyu gündeme getirmek amacı ile **haziran ayının ilk haftası (1-7 Haziran) İyot Yetersizliği Hastalıkları Haftası** olarak belirlenmiştir. Hafta boyunca tüm illerimizde halka yönelik çeşitli etkinliklerle konunun önemi aktarılmaktadır. Bu çalışmalarla iyotlu tuz kullanımında elde edilen başarının devam etmesi amaçlanmaktadır.⁸ İyot alımı ve eksikliğinin önlenmesi için iyotlu tuz tüketimi önemli bir adım olsa da tuzun aşırı tüketiminin zararları göz ardı edilmemelidir. Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinlerin günde 5 gramdan (bir çay kaşığı miktarından daha az) daha az tuz tüketmesini önermektedir. Fazla tuz tüketiminin kalp ve damar hastalıklarının önemli bir sebebi olduğu bilinmektedir.⁹

⁷ [Internet] <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/#:~:text=professional%20fact%20sheet,-.What%20is%20iodine%20and%20what%20does%20it%20do%3F,development%20during%20pregnancy%20and%20infancy>. Erişim Tarihi: 21.05.2024

⁸ [Internet] <https://www.saglik.gov.tr/TR-2693/zeki-nesiller-icin-iyotlu-tuz-kullanin.html> Erişim Tarihi: 21.05.2024

⁹ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> Erişim Tarihi: 21.05.2024

Bu doküman, Dr. Kaan Aksu tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 31.05.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Aksu K, Aslan D. 1-7 Haziran İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önleme Haftası Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi
2023/2024-60-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:31.5.2024