

İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ HAFTASI
(1-7 HAZİRAN 2025)

İyot yetersizliği, guatr hastalığının en yaygın nedenidir. Guatr, tiroid bezinin büyümesidir. Besinlerle alınan iyot, bağırsaklardan emilir. Toprakta iyot azaldıkça, yetişen sebze ve meyvelerde de iyot azalır. Bu durum özellikle dağlık, iç bölgelerde ve deniz ürünlerinin az tüketildiği yerlerde sık görülür. Vücutta iyot azaldığında tiroid bezi daha fazla çalışarak guatra yol açmaktadır¹. Çoğu besin maddesi düşük miktarda iyot içerir ve birçok ülke toplum düzeyinde yeterli iyot alımını sağlamak amacıyla tuzun iyotlaması stratejisini benimsemiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 1960 yılındaki guatrın küresel düzeyde sıklığına ilişkin ilk tahminine göre, Dünya nüfusunun %20-60'ı etkilenmiştir. Bu yükün büyük kısmını düşük ve orta gelirli ülkeler oluşturmaktadır².

İyot yetersizliği, anne karnından başlayarak yaşamın her döneminde bireyleri olumsuz etkileyen, önlenabilir zeka geriliğinin başlıca nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. İyot yetersizliği olan çocukların akranlara kıyasla zeka düzeyi ortalama 13,5 puan düşük olmaktadır. Aynı zamanda bu çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, öğrenme kapasitesinde azalma, okul başarısında gerileme görülebilmektedir. Gebelerde düşük ve ölü doğum riskinde artış olmaktadır. İyot yetersizliğinden en çok etkilenenler³:

- ✓ Doğurganlık çağındaki kadınlar,
- ✓ Gebeler,
- ✓ Bebekler,
- ✓ Çocuklardır.

İyot, tiroid hormonları olan tiroksin ve triiyodotironin içinde bulunan eser elementtir. Vücuda alınan iyodun büyük kısmı idrarla atıldığından, idrarda ortanca iyot atılımı mevcut iyot alımını hassas şekilde gösteren bir belirteçtir. İdrarda ortanca iyot atılımı⁴:

- ✓ 100-199 µg/L → iyot alımının yeterli ve eksiklik olmadığını gösterir.
- ✓ 50-99 µg/L → hafif iyot eksikliği olduğunu gösterir.
- ✓ 20-49 µg/L → orta düzeyde iyot eksikliği olduğunu gösterir.
- ✓ <20 µg/L → ciddi iyot eksikliği olduğunu gösterir.

¹ Goitre as a determinant of the prevalence and severity of iodine deficiency disorders in populations. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. Geneva: World Health Organization; 2014

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/133706/WHO_NMH_NHD_EPG_14.5_eng.pdf?sequence=1 Erişim Tarihi:21.5.2025

² Zimmermann, M. B., & Andersson, M. (2021). GLOBAL ENDOCRINOLOGY: Global perspectives in endocrinology: coverage of iodized salt programs and iodine status in 2020. *European journal of endocrinology*, 185(1), R13–R21. <https://doi.org/10.1530/EJE-21-0171>

³ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü <https://www.saglik.gov.tr/TR-11063/iyot-haftasi-genelgesi-2005--72.html> Erişim Tarihi:21.5.2025

⁴ WHO, Iodine deficiency <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/iodine-deficiency> Erişim Tarihi:21.5.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-59)

İyottan zengin kaynaklar, deniz ürünleri, iyotlu tuz, mineralden zengin topraklarda yetişen bitkisel ürünlerdir⁵. İyot için önerilen günlük besin alımları aşağıda yer almaktadır²:

- ✓ 0-5 yaş arası çocuklarda → 90 µg
- ✓ 6-12 yaş arası çocuklarda → 120 µg
- ✓ Yetişkinlerde → 150 µg
- ✓ Gebelik ve emzirme döneminde → 250 µg olmalıdır.

Tuz iyotlaması, dünya genelinde birçok ülkede, toplum düzeyinde iyot alımını artırmak ve iyot yetersizliği hastalıklarını önlemek amacıyla uygulanmaktadır. 1942 ile 2020 yılları arasında 123 ülke, tuz iyotlamasına ilişkin zorunlu mevzuat yürürlüğe koymuştur. 2021 yılı itibarıyla 124 ülkede zorunlu tuz iyotlaması yasası bulunmakta ve 21 ülkede gönüllü tuz iyotlamasına izin veren mevzuat bulunmaktadır².

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) başta olmak üzere önde gelen uluslararası kuruluşlarca varılan uzlaşya göre, toplam guatr hızı %5 veya daha yüksek olan yerlerde iyot yetersizliği halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Toplam guatr hızı, bir toplumda guatrı olan bireylerin, muayene edilen toplam birey sayısına bölünmesiyle hesaplanmaktadır⁶.

İyot yetersizliği günümüzde yaklaşık 1,9 milyar insanı etkileyen ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Amerikan Tiroid Derneği'ne göre, dünya nüfusunun yaklaşık %30'u iyot eksikliği riski altındadır. Her yıl doğan yaklaşık 19 milyon çocuk (%14), yeterli iyot alamadığı için kalıcı ancak önlenabilir beyin hasarı ve bilişsel gelişim geriliği riski taşımaktadır. Dünya genelinde yaklaşık 241 milyon okul çağındaki çocuk iyot yetersizliği yaşamaktadır. Bu çocukların %40'ı (yaklaşık 58 milyon) Afrika kıtasında bulunmaktadır⁷. 2008–2023 yılları arasında yapılan epidemiyolojik çalışmalardan elde edilen verilere göre, 2024 itibarıyla 194 Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) üyesi ülkeden 20'sinde iyot alımı hala yetersiz düzeydedir. Bu ülkeler arasında Orta Afrika Cumhuriyeti, Madagaskar, Kamboçya, Estonya ve Lübnan, iyot yetersizliğinin en yaygın görüldüğü yerlerdir^{8,9}. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) verilerine göre, iyotlu tuz tüketen hane oranı bölgeler arasında değişiklik göstermektedir: Doğu Asya ve Pasifik'te %92,1, Güney Asya'da %89,7, Doğu ve Güney Afrika'da %85,2, Batı ve Orta Afrika'da ise %84,0'tır. Küresel ortalama ise %89,0'dır¹⁰.

Türkiye Cumhuriyeti (T.C.) Sağlık Bakanlığı 1994 yılında Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu iş birliğiyle "İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı" başlatmıştır. Program kapsamında tuzun iyotlanması, bilgilendirme kampanyaları, yasal düzenlemeler ve denetimler yapılmaktadır. Ülkemizde iyot yetersizliğinin önlenmesi amacıyla 1998 yılından itibaren sofraya tuzunun iyotlanması zorunludur¹¹. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 verisine göre 15 yaş ve üzeri

⁵ "TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022" Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022:12-35.

⁶ Tuke, G., Mengistu, W., Kuratu, K., Elias, S., & Gelchu, M. (2025). Prevalence of goitre and associated factors among school-aged children in Guraferda District, Southwest Ethiopia. *Frontiers in Public Health*, 13, 1546149.

⁷ Baffa, L. D., Angaw, D. A., Abriham, Z. Y., et al. (2024). Prevalence of iodine deficiency and associated factors among school-age children in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 13(1), 142.

⁸ IODINE globalnetwork, Global scorecard of iodine nutrition 2023 <https://ign.org/scorecard/> Erişim Tarihi:25.5.2025

⁹ The Iodine Global Network. Global scorecard of iodine nutrition in 2022 in the general population based on school-age children (SAC). IGN: Ottawa, Canada. 2022

¹⁰ UNICEF, Iodine <https://data.unicef.org/topic/nutrition/iodine/> Erişim Tarihi:25.5.2025

¹¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü <https://www.saglik.gov.tr/TR-11063/iyot-haftasi-genelgesi-2005--72.html> Erişim Tarihi:21.5.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-59)

bireylerde yemekte kullanılan tuz türüne bakıldığında bireylerin %83,9'u iyotlu tuz tercih etmektedir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008 verilerine göre ise hane halkı iyotlu tuz kullanma sıklığı %85,3 bulunmuştur. Kırsal ve kentsel alanlarda farklılıklar mevcuttur¹².

T.C. Sağlık Bakanlığı toplumda iyotlu tuz kullanımını teşvik etmek ve bilinç düzeyini artırmak amacıyla haziran ayının ilk haftasını **“İyot Yetersizliği Hastalıkları Haftası”** olarak belirlemiştir. Hafta boyunca üniversitelerin, kamu kurumlarının ve sivil toplum kuruluşlarının iş birliğiyle halk eğitime yönelik etkinlikler düzenlenmesini önermektedir¹¹.

İyot yetersizliği nedeniyle oluşan hastalıklar önlenabilir. Halk sağlığı yaklaşımı ile iyot yetersizliği hastalıklarının hiç oluşmaması için primordial ve primer korunma, erken tanı ve tedavi için sekonder korunma ve komplikasyonların önlenmesi için tersiyer korunma yaklaşımları benimsenmelidir¹³. Ailelerin tuz tüketimlerini azaltmaları, ancak kullandıkların tuzun iyotlu olması konusunda eğitimleri sağlanmalıdır. Ayrıca iyot çok kolay kayba uğradığı için, iyotlu tuzun güneş görmeyen, hava almayan kapalı kaplarda saklanması ve yemek piştikten sonra yemeğe eklenmesi önerilmektedir¹⁴.

¹² Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No:1132, Ankara ve 2019: 47-89.

¹³ HASUDER, 01-07 Haziran İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası Bilgi Notu

<https://hasuder.org/Duyurular/Detay/bilgi-notlari/01-07-haziran-iyot-yetersizligi-hastaliklarinin-onlenmesi-haftasi-bilgi-notu/cb06041e-2435-50a4-4c96-3a0bb1344b18> Erişim Tarihi:25.5.2025

¹⁴ “TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022:148-153.