

İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ HAFTASI
(1-7 HAZİRAN 2026)

Mikro besinler (vitamin ve mineraller) sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin sürdürülebilmesi açısından yaşamsal öneme sahiptir. İyot, insan vücudu için gerekli temel mineraller arasında yer almaktadır ve vücutta üretilmediği için besinler yoluyla düzenli olarak alınması gerekmektedir. İyodun doğadaki dağılımı çevresel koşullardan etkilenmektedir. Yağışlar, seller ve erozyon nedeniyle topraktaki iyot zamanla deniz ve okyanuslara taşınmaktadır. Bu nedenle deniz ürünleri iyot açısından zengin besin kaynakları arasında yer almaktadır. Özellikle dağlık bölgelerde ve erozyonun sık görüldüğü alanlarda topraktaki iyot miktarı azalabilmekte, bu durum besinlerin iyot içeriğini de etkileyebilmektedir. Ayrıca lahana, karnabahar, şalgam ve turp gibi bazı besinlerde bulunan guatrojenlerin iyot kullanımını etkileyebileceği bildirilmektedir.^{1,2}

Günlük iyot gereksinimi yaşa ve yaşam dönemine göre değişmekte olup özellikle gebelik, emzirme, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ihtiyaç artmaktadır. Bu nedenle yeterli iyot alımı, yaşamın her döneminde sağlığın korunması açısından önem taşımaktadır.^{1,2}

İyot, tiroid hormonlarının üretiminde görev alarak metabolizmanın düzenlenmesi, büyüme ve gelişmenin sürdürülmesi açısından önemli rol oynamaktadır. İyot yetersizliği açısından özellikle gebeler, bebekler, çocuklar, iyotlu tuz kullanmayan bireyler, vegan beslenenler ve topraktaki iyot düzeyinin düşük olduğu bölgelerde yaşayan kişiler risk altındadır. İyot yetersizliği aşağıdaki sağlık sorunlarına yol açabilmektedir:³

- ✓ Düşük ve ölü doğum
- ✓ Büyüme ve gelişme geriliği
- ✓ Öğrenme gücü ve bilişsel işlevlerde bozulma
- ✓ Hipotiroidi ve guatr gelişimi
- ✓ Yorgunluk, halsizlik
- ✓ Soğuğa tahammülsüzlük
- ✓ Kabızlık
- ✓ Kuru cilt ve saç dökülmesi
- ✓ Kilo artışı

İyot düzeyinin değerlendirilmesinde en sık kullanılan yöntemlerden biri idrardaki iyot miktarının ölçülmesidir. Okul çağındaki çocuklarda (6 yaş ve üzeri) ortanca idrar iyot düzeyinin 100-199 µg/L arasında olması yeterli iyot alımını göstermektedir. Bu değer toplumsal düzeyde ortanca değerinin 100 µg/L'nin altında olması ise toplumsal düzeyde iyot yetersizliği bulunduğuna işaret etmektedir. Gebelerde yeterli iyot düzeyi için ortanca idrar iyot konsantrasyonunun 150-249 µg/L arasında olması önerilmektedir.⁴

İnsan vücudunda çok az miktarda iyot bulunmasına rağmen iyot, normal tiroid fonksiyonlarının sürdürülmesi açısından yaşamsal öneme sahiptir. Günlük iyot gereksinimi yaşa ve yaşam dönemine göre değişmektedir. Yetişkinlerde günlük yaklaşık 150 mikrogram iyot alımı önerilirken, gebelik ve emzirme

¹ [Internet] <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/> Erişim Tarihi: 19.05.2026

² [Internet] <https://www.ttb.org.tr/sted/sted1200/9.html> Erişim Tarihi: 19.05.2026

³ <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/iodine/> Erişim Tarihi: 19.05.2026

⁴ WHO, Iodine deficiency. <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/iodine-deficiency> Erişim Tarihi: 21.05.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-61)

dönemlerinde ihtiyaç artmaktadır. Bununla birlikte aşırı iyot tüketimi de tiroid işlevlerinde bozulmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle iyodun yeterli ve dengeli miktarda alınması önemlidir.^{5,6}

Birçok ülkede günlük beslenme ile yeterli iyot alımı sağlanamadığından, iyotlu tuz kullanımı temel korunma yöntemlerinden biri olarak uygulanmaktadır. 2020 yılı itibarıyla 124 ülkede zorunlu, 21 ülkede ise gönüllü tuz iyotlaması programı yürütülmekte ve Dünya nüfusunun yaklaşık %88'i iyotlu tuz kullanmaktadır. Son yıllarda iyot alımı yeterli olan ülke sayısında belirgin artış görülmüş olsa da bazı ülkelerde iyot yetersizliği halen devam etmektedir. İyot programlarının savaş, yoksulluk ve beslenme sorunlarının bulunduğu ülkelerde bile sürdürülebilmesi önemli bir başarı olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte ülkeler arasında ve ülke içindeki eşitsizliklerin azaltılması ve iyot yetersizliği görülen toplumlara ulaşılması için iyot programlarının sürdürülmesi gerektiği vurgulanmaktadır.⁷

İyot yetersizliği, küresel düzeyde sık görülen mikro besin eksikliklerinden biri olup 2023 yılı verilerine göre Dünya nüfusunun yaklaşık %35-45'ini etkilemektedir. İyot eksikliği, guatrın en yaygın nedenlerinden biri olarak kabul edilmekte ve Dünya'da yaklaşık 2,2 milyar kişiyi etkilediği bildirilmektedir.⁸

Son 30 yılda iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesinde en yaygın kullanılan yöntemlerden biri iyotlu tuz programları olmuştur. UNICEF tarafından 2023 yılında yapılan açıklamaya göre; Dünya nüfusunun yaklaşık %89'u iyotlu tuz kullanırken, yaklaşık 1 milyar kişinin hâlâ iyotlu tuza erişemediği bildirilmektedir. İyotlu tuz kullanımı bazı bölgelerde yüksek düzeyde olsa da özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı toplumlarda erişim sorunları devam etmektedir.⁹

Türkiye'de iyot yetersizliğini önlemeye yönelik en önemli halk sağlığı uygulamalarından biri 1998 yılında başlatılan zorunlu iyotlu tuz programıdır. Ancak yapılan çalışmalar, iyotlu tuz kullanımındaki artışa rağmen bazı bölgelerde iyot yetersizliğinin hâlâ devam ettiğini göstermektedir. İstanbul, Isparta ve Kayseri'de yapılan bir araştırmada erişkin kadınlarda idrar iyot düzeylerinin Dünya Sağlık Örgütü'nün yeterli kabul ettiği sınırların altında olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte iyotlu tuz kullanan bireylerde iyot düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.^{10, 11}

İyot yetersizliğine bağlı hastalıklar **önlenebilir** halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Dünya'da uzun yıllardır yürütülen iyotlu tuz programları, iyot yetersizliğinin azaltılmasında önemli başarılar sağlamıştır. Bununla birlikte programların düzenli olarak izlenmesi, değerlendirilmesi ve toplumun bilinç düzeyinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Toplumda farkındalık oluşturmak amacıyla her **yıl 1-7 Haziran tarihleri "İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası"** olarak belirlenmiştir. Ancak aşırı tuz tüketiminin hipertansiyon ve kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği unutulmamalıdır. Sonuç olarak; hekimler tarafından özel bir uyarıda bulunulmaması durumunda iyotlu tuz kullanımı temel bir yaklaşım olmalıdır.¹²

⁵ https://en.chinacdc.cn/health_topics/ncd_surveillance/202307/t20230719_267930.html Erişim Tarihi: 21.05.2026

⁶ <https://www.thyroid.org/ata-statement-on-the-potential-risks-of-excess-iodine-ingestion-and-exposure/>

⁷ Zimmermann, MB, Andersson M. Global endocrinology: Global perspectives in endocrinology: coverage of iodized salt programs and iodine status in 2020. *European Journal of Endocrinology* 2021;185(1):R13–R21.

⁸ Hatch-McChesney A, Lieberman HR. Iodine and Iodine Deficiency: A Comprehensive Review of a Re-Emerging Issue. *Nutrients*. 2022 Aug 24;14(17):3474.

⁹ UNICEF, 2023. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/iodine/> Erişim Tarihi: 21.05.2026

¹⁰ Ozpinar A, Kelestimur F, Songur Y, et al. Iodine status in Turkish populations and exposure to iodide uptake inhibitors. *PLoS One*. 2024;9(2):e88206.

¹¹ <https://www.saglik.gov.tr/TR-2693/zeke-nesiller-icin-iyotlu-tuz-kullanimi.html> Erişim Tarihi: 21.05.2026

¹² <https://ankaraism.saglik.gov.tr/TR,79857/1-7-haziran-iyot-yetersizligi--hastaliklarin-onlenmesi-haftasi.html? Dil=2>