

Анализ мировых научных публикаций, в том числе исследований эндокринологов СНГ, показывает, что применение препаратов йодида калия (йодомарин, йодбаланс) для групповой профилактики на фоне употребления йодированной соли в рекомендуемых количествах (200 мкг неорганического соединения йода в сутки), не вызывает явлений йодизма.

Следовательно, дополнительное введение 250 мкг (средний норматив для мужчин и женщин) йодорганического соединения можно считать безопасным. Верхним допустимым пределом потребления взрослыми и школьниками считают 1000-2000 мкг йода в сутки.

Основанные на вышеизложенном рекомендации по концентрации йода (органические соединения) в отдельных продуктах питания:

I. Население в целом:

1. Хлеб 500 мкг/кг, т.е. 100 мкг в сутки при употреблении 200 гр. в день
2. Молоко 200 мкг/л, т.е. 100 мкг в сутки при употреблении 0,5 л в день
3. Вода (бутилированная) 100 мкг/л, т.е. 50мкг в сутки при употреблении 0,5 л в день

II. Детские коллективы с установленным составом питания:

1. Хлеб 500 мкг/кг, т.е. 100 мкг в сутки при употреблении 200 гр. в день
2. Молоко 250 мкг/л, т.е. 50 мкг в сутки при употреблении 200 мл в день
3. Мёд 2500 мкг/кг, т.е. 50 мкг в сутки при употреблении 20 гр. в день
4. Вода (бутилированная) 100 мкг/л, т.е. 50мкг в сутки при употреблении 0,5 л в день

**Д.м.н. профессор, заслуженный деятель Казахстана,
академик профилактической академии
Казахстана**



Зельцер М. Е.