

JODI-INFO

1. Syö päivittäin ruokia, joissa on jodia (Kuva 1 ja Taulukko 1).
2. Valitse käyttöön jodioitu suola. Suolavalmisteen pakkausmerkinnöistä voit tarkistaa onko tuote jodioitu.
 - Käytä suolaa niukasti – käytä maustemittaa.
3. Suosi tuotteita, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa. Jos tuotteen valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa (esim. leipä), siitä ilmoitetaan tuotteen pakkausmerkinnöissä ainesosaluettelossa.
 - Valitse vähäsuolaisia tuotteita.
4. Kysymällä ruokapaikoissa ruokaillessasi käyttävätkö he ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa, kannustat heitä siirtymään jodioituun valmisteeseen.
5. Mikäli olet vegaani tai et voi käyttää maitoa (esim. maidoton ruokavalio), käytä ravintolisää, joka sisältää jodia. Noudata valmisteen käyttöohjetta ja älä ylitä jodin suositeltavaa päiväannosta (Taulukko 2).
 - Huom! Useimmat maitoa korvaavat juomat, kuten soija- ja viljapohjaiset juomat eivät sisällä jodia.
6. Tarkista aina merilevävalmisteista tai merilevää sisältävistä tuotteista jodipitoisuus ja käyttö- ja annosteluohje. Noudata ohjeita.
 - Vältä merilevävalmisteita, joiden jodipitoisuus ei ole tiedossa tai pitoisuus on korkea. Liiallinen jodin saanti on haitallista.



Kuva 1. Jodia ruoasta – Hyvän ruokavalion aineksia. Luontaisten jodin lähteiden, maitovalmisteiden, kalan ja munan lisäksi jodia saadaan jodoidusta suolasta sekä elintarvikkeista, joiden valmistuksessa käytetään jodioitua suolaa (tällaisesta tuotteesta kuvassa esimerkkinä leipä, jota ei ole vielä saatavilla markkinoilla, helmikuu/2015).

Taulukko 1. Jodin luontaiset lähteet ja jodin saanti ruokasuosituksen mukaisessa ruokavaliossa¹

Ruoka-aine	Jodia $\mu\text{g}/100\text{g}^2$	Ruoka-aineen käyttösuositus ¹	Jodin saanti suositeltavasta käyttömäärästä $\mu\text{g}/\text{vrk}$	Huomautukset
Maito/piimä	15	5-6 dl/vrk	75 - 90	Tai vastaavasti muita maitovalmisteita kuten jogurttia/viiliä/rahkaa/jäätelöä
Juusto	20	20-30 g/vrk (= 2-3 ohutta viipaletta)	4 - 6	Kiinteät juustot. Tuotteiden jodipitoisuudet vaihtelevat
Kala	30	2-3 kala-ateriaa/viikko	10 - 15	Kala-annos 100 g/ateria, kalalajia vaihdellen. Eri kalalajien jodipitoisuudet vaihtelevat.
Muna	40	2-3 munaa/viikko	9 - 14	Koko muna
Jodia yhteensä yllä olevista annoksista päivässä:			98 – 125³	

¹ Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014.

² Lähde: Eviran analysoimat elintarvikkeitten jodipitoisuudet, 2013-2014. Jodipitoisuudet ovat tuoteryhmän keskiarvoja. Taulukossa ilmoitettu jodin määrä on ruoka-aineen luontaisen jodin määrä (ei lisättyä suolaa).

³ Tarkoittaa, kun käytät taulukossa mainittuja suositeltavia ruokia ruokavaliossasi (päivittäin/viikoittain), luontaisen jodin saanti on keskimäärin **98-125 μg** päivässä. Lisäksi suositellaan käyttämään jodioitua suolaa, jossa lisättyä jodia on 25 $\mu\text{g}/\text{g}$. Esimerkiksi, kun jodioitua suolaa käytetään ½ tl (=2,5 g) päivässä, nousee jodin saanti **160 – 188 μg :aan** vuorokaudessa.

Taulukko 2. Jodin saantisuositukset (VRN, Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014)

Ikä-/kohderyhmä	Jodia $\mu\text{g}/\text{vrk}$
6 - 11 kk	50
12 – 23 kk	70
2 – 5 v	90
6 – 9 v	120
10 – 74 v	150
Raskaana olevat	175
Imettävät	200