



מרץ, 2019

Israeli Medical Abstracts Repository (IMAR)

Personal details: Prof. Aron M. Troen, aron.troen@mail.huji.ac.il

Research Number: 3-0000-11150

Title: The central role of milk and dairy products for human iodine intake and thyroid health

Principal Investigator: Prof. Aron M. Troen

Institute: The Institute of Biochemistry Food Science and Nutrition, The Robert H. Smith Faculty of Agriculture Food and Environment, The Hebrew University of Jerusalem

Additional investigator(s): Prof. Sameer Mabjesh¹, Dr. Dov Gefel²

Institute(s): 1) Institute of Animal Sciences, The Robert H. Smith Faculty of Agriculture Food and Environment, The Hebrew University of Jerusalem; 2) Barzilai University Medical Center Ashkelon

Year (Start):2016 Year (End):2017

Abstract

רקע: יוד הוא מינרל הנחוץ לשמירת בריאות תקינה, בשל חשיבותו לתפקוד תקין של בלוטת התריס. ב-2016 סקר יוד לאומי מצא שאוכלוסיית ישראל לא צורכת מספיק יוד. חלב יכול להוות מקור חשוב של יוד בתזונת האדם, אולם היות שכמות היוד בחלב והרגלי צריכת חלב של הציבור משתנים ממקום למקום ולאורך זמן, יש לבדוק מעת לעת את תכולת היוד בחלב. על כן, בדקנו את תכולת היוד בחלב ישראלי, ובהתאם לכך, חישבנו עד כמה צריכת חלב ומוצרי תורמים לצריכת יוד באוכלוסייה. נתונים אלו יכולים לעזור בהכוונת המאמצים למנוע מחסור ביד בציבור בישראל.

מטרות: לקבוע את ריכוז היוד של מוצרי חלב הנצרכים בשגרה בתזונה ישראלית טיפוסית, ולהעריך את צריכת היוד ממוצרי חלב בקרב מבוגרים ישראלים.

שיטות: ריכוזי יוד נמדדו ב-33 מוצרי חלב נבחרים המהווים 89% מכלל צריכת החלב באוכלוסייה ע"פ נתוני סקר מביית (מחקר בריאות ותזונה 2001). בהתבסס על נתונים אלה, חישבנו את התפלגות צריכת היוד מחלב ומוצרי חלב באוכלוסייה הבוגרת.

תוצאות: חלב ישראלי עשיר ביד בריכוז ממוצע של 22 מיקרוגרם יוד ל-100 גרם חלב. למרות זאת, בשל צריכת חלב נמוכה, צריכת היוד הממוצעת מחלב ומוצרי הייתה 34 מיקרוגרם ליום בלבד (חציון: 23, טווח: 0-337), או 22% מהקצבה היומית המומלצת. דיווח עצמי על צריכת מוצרי חלב בקרב עניים, גברים וערבים הייתה נמוכה עוד יותר.

מסקנות: מכיוון שחלב ומוצרי חלב ישראליים עשירים ביד, תרומתם ל צריכת היוד של האוכלוסייה תגדל ככל שצריכת חלב ומוצרי תגדל, ובמיוחד בקבוצות בסיכון גבוה לחוסר יוד. יש לקחת בחשבון את חשיבות החלב כמקור ליד בגיבוש המלצות לצריכת חלב ומוצרי חלב כחלק ממדיניות למניעת חוסר יוד בציבור.

Key words: (up to 5) Thyroid, Iodine, Milk, Public Health, Nutrition

Publications associated with the project:

Ovadia YS, Gefel D, Weizmann N, Raizman M, Goldsmith R, Mabjeesh SJ, Dahl L, Troen AM. Low Iodine Intake from Dairy Foods Despite High Milk Iodine Content in Israel. *Thyroid*. 2018 Aug;28(8):1042-1051. doi: 10.1089/thy.2017.0654. PMID: 29855255.