

STATENS NÄRINGSDELEGATION REKOMMENDERAR FÖLJANDE ÅTGÄRDER FÖR ATT HÖJA BEFOLKNINGENS JODINTAG

Befolkningsundersökningar visar att jodintaget från kosten i Finland är för lågt. Delegationen rekommenderar att befolkningens jodintag höjs genom användning av joderat salt. Totalintaget av salt bör dock fortsättningsvis minska. Det rekommenderade saltintaget på befolkningsnivå är högst 5 g/d.

Om användningen av joderat salt ges följande rekommendationer:

- Salt bör innehålla jod 25 µg/g.
- Vid massbеспisning bör användas joderat salt.
- I privathushållen bör användas joderat salt.
- Bagerierna rekommenderas att använda joderat salt i all sin produktion.
- I Finland bör man så småningom övergå till att använda joderat salt vid all matlagning livsmedelsindustrin inberäknad.

Att joderat salt använts märks ut i ingrediensförteckningen på förpackningen ”joderat salt” eller ”salt (salt, jod)”.

Rekommendationen att använda joderat salt bör beaktas då kostrekommendationer för olika ålders- och befolkningsgrupper omsätts i praktiken. För att trygga ett tillräckligt jodintag rekommenderas kosttillskott som innehåller jod för veganer och personer som håller sig till en mjölkfri kost, men intaget från kosttillskott utöver kosten borde inte överstiga det rekommenderade dagliga intaget (50-150 µg/d) för åldersgruppen i fråga. Algpreparat med okänd eller hög jodhalt borde inte alls användas. I en del algpreparat har skadligt höga jodhalter konstaterats. Totalintaget av jod per dag från kost och kosttillskott bör inte överstiga 600 µg/d.

Hur de föreslagna åtgärderna omsätts i praktiken och vilken inverkan de har på olika befolkningsgruppers jodintag bör regelbundet följas upp. Uppföljningen bör ingå i de nationella programmen och för uppföljningen bör anvisas en ansvarig instans och resurser. Användningen av joderat salt inom massbеспisningen och livsmedelsindustrin utreds med hjälp av enkäter år 2016.

Den vuxna befolkningens jodintag och jodstatus följs upp som en del av undersökningen FINRISKI 2017. I den regelbundna uppföljningen bör ingå riskgrupper som är känsliga med tanke på jodintag såsom gravida och ammande kvinnor och barn i spädbarns- och lekåldern.

BAKGRUND OCH MOTIVERINGAR TILL ÅTGÄRDSREKOMMENDATIONEN

Jod är ett essentiellt näringsämne som krävs för produktionen av sköldkörtelhormoner och för fostrets och barnets normala tillväxt och utveckling. Brist på jod leder till en förstörd sköldkörtel dvs. struma, ett tillstånd som var vanligt ännu början av 1900-talet. Under fosterstadiet kan jodbrist orsaka neurologiska utvecklingsstörningar.

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att befolkningens jodläge följs upp med mätningar av jodhalterna i urinen hos befolkningen. Av kostens jod utsöndras 90 % i urinen. Enligt WHO:s kriterier ska medianen för jodhalten i befolkningens urin överstiga 100 µg/l, varvid risken för struma är som lägst. Då jodhalten i urinen ligger mellan 50–100 µg/l, rör det sig om en lindrig brist. Gränserna för måttlig och allvarlig jodbrist är 20–50 µg/l och under 20 µg/l. I undersökningen FINRISKI 2002 var medianen för halten i urin 81 µg/l och i undersökningen FINRISKI 2012 63 µg/l. Enligt FINRISKI-undersökningarna och målvärdena på befolkningsnivå som WHO fastställt har vuxna finländare lindrig jodbrist. Hos 35 % av befolkningen är jodhalten i urin under 50 µg/l. Intagsberäkningar som gjorts med hjälp av kostintervjuer på 2000-talet bekräftar likaså en lindrig brist. I undersökningen FINRAVINTO 2012 var medeltalet för intaget 117 µg/d (antagande att 10 % av saltet var joderat). Intagsrekommendationen för vuxna är 150 µg/d. För gravida kvinnor rekommenderas 175 µg/d och för ammande kvinnor 200 µg/d.

ANVÄNDNINGEN AV JODERAT SALT OCH KÄLLOR TILL JOD I KOSTEN

Globalt sätt är användningen av joderat salt det vanligaste sättet att öka intaget av jod och förebygga jodbrist. Också i Finland började man i mitten av förra århundradet berika saltet med jod med den följd att struman som beror på jodbrist så gott som helt försvann i vårt land. Finländarnas jodstatus var allt sedan 1960-talet utomordentligt i årtionden. Intaget av jod från kosten var då ungefär 300 µg/d (Statens näringsdelegations rekommendation är över 150 µg/d). Läget har dock försämrats så, att jodintaget enligt den senaste FINRAVINTO 2012-undersökningen endast var 117 µg/d. Jodintaget har sannolikt minskat för att andelen hemlagad mat har minskat och användningen av icke joderade specialsalter och kryddblandningar har ökat. Dessutom används allt mer färdigmat

och man äter mera utanför hemmet. Livsmedelsindustrin och massbespisningen använder i regel icke joderat salt. Också i djurfodren har mängden jod minskat. De viktigaste jodkällorna i den finländska kosten är mjölkprodukter, ägg, fisk och joderat salt.

MODELLKALKYLER GÄLLANDE ANVÄNDNINGEN AV JODERAT SALT

Statens näringsdelegation utredde åren 2013-2014 befolkningens jodläge och jodintag. Modellkalkyler gjordes för att undersöka effekten av olika sätt att höja befolkningens jodintag. I kalkylerna användes nya analysresultat för livsmedlens jodhalt. Kalkylerna gjordes i THL med hjälp av materialet om vuxenbefolkningen i FINRISKI 2012. Eftersom bröd är en väsentlig del av finländarnas kost och spannmålsprodukterna står för en tredjedel av saltet, utgick man från att salt som används i bröd i framtiden är joderat. Möjligheterna att påverka joderingen av brödet bedömdes som goda, eftersom huvuddelen av brödet som konsumeras i Finland är inhemskt. Brödet är ett dagligen använt livsmedel av vegetabiliskt ursprung som lämpar sig för alla befolkningsgrupper. En ökning av förbrukningen av fullkornsspannmål rekommenderas också i näringsrekommendationerna. Joderat salt används i brödet till exempel i Danmark och Australien. I kalkylerna användes den nya gränsen i lagstiftningen för kraftigt saltat och den salthalt som följer kriterierna för hjärtmärket. Utgående från dessa kalkyler korrigerar jodering av saltet i bröd på nivån 25 µg/g jodintaget väl, men inte helt tillräckligt. Om allt salt som används vore joderat, skulle intaget vara tillräckligt också i de lägsta intagsgrupperna utan att gränsen för ett säkert intag i de högsta intagsgrupperna överskrids.

Delegationen beslöt att rekommendera att joderat salt omedelbart börjar användas i bageriprodukter och att man i privathushållen och inom massbespisningen övergår till att använda joderat salt. För att kunna trygga ett tillräckligt jodintag hos befolkningen krävs en övergång till användning av joderat salt i alla livsmedel under de kommande åren. Med dessa åtgärder kan befolkningens jodintag återgå till den tidigare lämpliga nivån, även om saltintaget hos befolkningen som rekommendationerna säger minskar. Enligt kalkylerna skulle medeltalet för intaget hos befolkningen stiga från nuvarande 110 µg/d till högst 280 µg/d och då skulle intaget hos över 95 % av vuxenbefolkningen överstiga rekommenderade 150 µg/d.

Med de föreslagna åtgärderna förebyggs brist på jod. Rekommendationen baserar sig inte på information om jod-relaterade strumans förekomst i Finland. Utgångspunkten för både rekommendationen och modellkalkylerna är de samnordiska rekommendationerna om intaget av

jod. I intagsrekommendationerna, som för jodets del är 150 µg/d, ingår en säkerhetsmarginal, med vilken ett tillräckligt intag på befolkningsnivå säkerställs.