

Får du i deg nok? Mange kvinner har for lave nivåer av dette viktige næringsstoffet

Stadig flere unge norske kvinner har for lave nivåer. Det kan påvirke både fertilitet og fosterutvikling: – Mange undervurderer hvor viktig det er før en graviditet, sier forsker Maren Johnsen.



JOD: For kvinner har jodstatus særlig stor betydning – både for fertilitet og for en sunn graviditet, forteller PhD-stipendiat Maren Johnsen. Foto: Privat

Julie Borge Blystad

Sist oppdatert: 19.03.25 | Publisert: 19.03.25

– Vi er bekymret. Mange unge kvinner spiser verken fisk, melk eller meieriprodukter – og da er det fare for jodmangel, sier Maren Johnsen.

FAGLIG PÅFYLL: Hogrefe arrangerer sertifiseringskurs i personlighetstesten NEO-PI-3

Hun er PhD-stipendiat ved Institutt for helse- og omsorgsfag ved UiT Norges arktiske universitet.

Johnsen forsker på kvinnehelse og ernæring, og ser en tydelig trend: Endrede kostholdsvaner fører til lavere jodinntak blant unge kvinner i fertil alder – noe som kan få konsekvenser.

Status før graviditet har stor betydning

Når folk hører om jodtilskudd, er det mange som spør: *Er ikke det noe man tar ved atomulykker?*

– Svaret er ja, sier Johnsen.

Men legger til at det ikke er den joden de fokuserer på.

– Det er samme næringsstoff, men krever en mye mindre dose, og er en essensiell komponent for vanlig stoffskifte – og ikke minst for fosterets utvikling under svangerskapet, forklarer hun.

Alle mennesker trenger jod. Næringsstoffet, som tilføres gjennom kostholdet, er i alle livsfaser nødvendig for produksjon av stoffskiftehormoner og for normal vekst og utvikling.

For kvinner har jodstatus særlig stor betydning – både for fertilitet og for en sunn graviditet.

Likevel viser forskning at stadig flere unge kvinner har for lave jodnivåer. Endrede kostholdsvaner, med mindre inntak av fisk og melk- og meieriprodukter, har ført til dårligere jodstatus blant kvinner i fertil alder.

– Mange tenker ikke over viktigheten av jod før de allerede er gravide, men jodstatusen før graviditeten har stor betydning, sier Johnsen.

– Bekymret

Johnsen forklarer at de første ukene av svangerskapet er avgjørende for fosterets utvikling – en periode hvor mange ennå ikke vet at de er gravide.

– En av tre svangerskap er ikke planlagte, i det øyeblikket det oppstår. I de første tolv ukene dannes mange av fosterets organer, men fasen før er også viktig. Og hvis du ikke vet at du er gravid, kan det være for sent å rette opp en eventuell mangel, sier hun.

– Vi ser at mange spiser lite fisk og drikker lite melk og meieriprodukter – de to viktigste jodkildene i det norske kostholdet, forklarer hun.

Johnsen holdt nylig et foredrag på kvinnetdagen i Tromsø om hvorfor unge kvinner bør være mer bevisste på jodinntaket sitt allerede før en eventuell graviditet.

– Forskningen viser stadig tydeligere at ernæringsstatus før graviditet har stor betydning – ikke bare for fertiliteten, men også for hvordan fosteret utvikler seg i magen, sier hun.

Studier har vist at lavt jodinntak i svangerskapet kan føre til nedsatt finmotorikk, dårligere språkferdigheter og økt risiko for atferdsproblemer som ADHD.

– I Norge har vi ikke alvorlig jodmangel, men mange unge kvinner har mild til moderat mangel. Det er dette vi er bekymret for nå, sier Johnsen.

Cottage cheese trender

Siden år 2000 har man sett et skifte i jodstatusen i Norge. Tidligere var jodmangel hovedsakelig et problem i innlandsområdene, da hvit fisk og sjømat var den eneste naturlige kilden til jod.

Men på 1950-tallet ble jod tilsatt i kraftfôret til kyr, noe som førte til en markant forbedring av jodstatusen i befolkningen.

– Norge har lange tradisjoner for å drikke melk og spise meieriprodukter, og dermed ble jodmangelen i stor grad løst, forklarer Johnsen.

LES OGSÅ: Hva mor spiser under svangerskapet, påvirker faren for ADHD og autisme hos barnet i magen

Men rundt år 2000 skjedde det en endring.

– Om det skyldes økt bruk av plantedrikker eller andre kostholdsendringer, vet vi ikke sikkert. Men i 2013 kom den første studien som viste at gravide kvinner fikk i seg for lite jod. Siden den gang har studie etter studie bekreftet det samme – særlig blant gravide, vegetarianere og eldre, sier Johnsen.

Hun understreker at dette ikke handler om alvorlig jodmangel, men om mild til moderat mangel – noe som også kan få konsekvenser.

Det var opprinnelig dyrevelferdshensyn som førte til at jod ble tilsatt i kraftfôr, men som en positiv bieffekt fikk også mennesker et tilstrekkelig jodnivå. På samme måte som mødre gir jod til sine barn gjennom morsmelk, ble jodmangelen i befolkningen nærmest eliminert over natten gjennom kumelk.

Nå ser man imidlertid en negativ utvikling. Forbruket av melk og meieriprodukter går ned, og det kan føre til at jodmangel igjen blir et problem.

– Økt bruk av plantebaserte alternativer som soyamelk og havremelk, kombinert med høyere priser på fisk, kan være faktorer som gjør at unge kvinner får i seg mindre jod enn tidligere, sier hun og legger til:

– Vi har ennå ikke fått ut dataene fra 2024, men det er verdt å merke seg at cottage cheese er i ferd med å bli en trend blant unge. Kanskje ser vi et trendsifte når det gjelder meieriprodukter, sier Johnsen optimistisk.

Jodberiking av salt

Johnsen understreker at jodstatus ikke kan forbedres over natten – det er ingen *quick fix*.

– Du kan ikke ta jerntilskudd på mandag og forvente god jernstatus på fredag. Det samme gjelder jod – har du alvorlig jodmangel, kan det ta opptil to år å bygge opp nivåene igjen.

Når det gjelder jod og fertilitet, gjelder det å tenke langsiktig.

– Ting tar tid, sier Johnsen.

Heldigvis er det enkelt å sikre tilstrekkelig jodinntak. Med 2–3 fiskemåltider i uken og et daglig inntak av melk eller meieriprodukter, er du godt dekket.

– Hvis man følger de norske kostholdsrådene, skal jodinntaket være tilstrekkelig. Men vi ser at spesielt den yngre generasjonen har endret kostholdsmønster og får i seg for lite jod, sier Johnsen.

Hun understreker at løsningen bør være todelt: både økt bevissthet hos enkeltindivider og tiltak på samfunnsnivå.

– Jodberiking av salt er et tiltak som nå vurderes av Helsedirektoratet, og jeg håper det blir gjennomført. Det kunne hjulpet på jodstatusen, særlig blant unge kvinner, gravide og ammende, sier hun.

– Ikke skremselspropaganda

Johnsen mener vi som samfunn må finne løsninger. Samtidig kan helsepersonell bli flinkere til å identifisere risikogrupper og gi bedre informasjon om jod, spesielt i forbindelse med svangerskap.

For de som ikke spiser fisk eller meieriprodukter, kan jodtilskudd være et godt alternativ.

– Mange gravide er flinke til å ta folat, men de færreste tenker på jod. Våre studier viste at halvparten tok folat før de planla graviditet, mens under en fjerdedel tok jodtilskudd. Det handler om kunnskap – når folk blir bevisste på det, gjør de ofte de nødvendige grepene, sier Johnsen.

Hun understreker at dette ikke er ment som skremselspropaganda, men snarere en påminnelse om hvor enkelt det er å forebygge jodmangel.

Og hvis du nå er stressa og lurer på om du får i deg for lite jod, forteller Johnsen at Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter (MELK) har en egen jodkalkulatur hvor du kan sjekke nivået basert på kosten din.

– Noen ganger handler det bare om å ta et ekstra glass melk eller et egg til frokost, avslutter Maren Johnsen til Psykologisk.no.

LES OGSÅ: Syv skremmende TV-serier du kan nyte i høstmørket (+)