15.01 2024

Sist oppdatert: 30.04 2025

Alle PRIOR-egg inneholder mer jod

Flere grupper i befolkningen inntar for lite jod, noe som kan få store konsekvenser for helsen vår. Derfor har PRIOR økt jod-innholdet i egg for å bidra til bedre folkehelse. Ett PRIOR-egg dekker ca. 20% av dagsbehovet for jod hos et voksent menneske.

Hvorfor er jod viktig?

Jod er sporstoff som er viktig for dannelse av stoffskiftehormoner, som er nødvendig for forbrenningen vår. Jod er også viktig for normal utviklingen av nervesystemet og hjernen, spesielt hos barn og for barnets normale vekst. Mangel på jod kan gi alvorlig konsekvenser (1).

Jod har lenge vært et «glemt» næringsstoff i Norge, da det har blitt antatt at vi inntar nok jod gjennom kostholdet. Først i 2016 ble det publisert en rapport som identifiserte jod-mangel i Norge, hvor det ble beskrev et akutt behov for tiltak (2). Dette har flere studier underbygget i etterkant (3,4,5,6). Mange av oss står i fare for å få for lite jod. Mild og moderat jod-mangel er utbredt i Norge.

Spesielt unge kvinner i fertil alder, gravide, ammende og små barn, samt de som spiser lite eller ingen hvit fisk og meieriprodukter har størst risiko for jod-mangel (1). Det er altså de gruppene som trenger det mest, som har størst risiko for å få for lite. Dette ønsker PRIOR å bidra til å endre.

I hvilke matvarer finner jeg jod?

Kroppen vår kan ikke produsere jod, vi er derfor helt avhengig av å innta sporstoffet gjennom mat og drikke. Hvit fisk og melk- og meieriprodukter er de største kildene til jod i kostholdet vårt, men mangeltilstanden som nå er identifisert i befolkningen skyldes i stor grad endret forbruksmønster, hvor vi spiser mindre av disse produktene enn tidligere.

Egg er en av få andre kilder til jod i Norge, så ved å øke litt på mengden jod i PRIOR-egg, bidrar PRIOR til økt jod-inntak i befolkningen.

Alle PRIOR-egg inneholder mer jod

Ved å tilsette litt mer jod i fôret til hønene, har PRIOR klart å øke innholdet av jod fra 34 til 51 µg/100g egg. Det betyr det at vi har økt innholdet pr PRIOR egg fra 21 til 31 µg. Ett PRIOR egg dekker nå ca 20% av dagsbehovet til et voksent menneske, og 30% av et barns behov.

Økningen ser ikke stor ut, men den er av betydning. Når det kommer til jod skal vi ikke ha for lite, men heller ikke for mye. Hvor mye jod vi trenger er avhengig av alder. Nivået av jod i PRIOR-egg bidrar til økt inntak av jod i befolkningen, men tar samtidig hensyn til at små barn trygt skal kunne spise egg uten at inntaket av jod blir for høyt.

Egg er næringsrikt, og inneholder tilnærmet alle vitaminene og mineralene kroppen din trenger, bortsett fra vitamin C. **Du kan lese om flere gode grunner til å spise egg her.**

Ett PRIOR-egg dekker 20 % av dagsbehovet for jod hos et voksent menneske!

Anbefalt inntak av JOD

- Barn 1-2 år: 70 mikrogram
- Barn 2-5 år: 90 mikrogram
- Barn 6-9 år: 120 mikrogram
- Barn fra 10 år og voksne: 150 mikrogram
- Voksne 150 mikrogram
- Gravide: 175 mikrogram
- Ammende: 200 mikrogram

Kilder

1) Folkehelseinstituttet. Fakta om Jod - FHI

2) Risiko for jodmangel i Norge. Identifisering av et akutt behov for tiltak. Nasjonalt råd for ernæring, 2016. IS-0591.

3) Henjum S., et al (2017) Suboptimal Iodine Concentration in Breastmilk and Inadequate Iodine Intake among Lactating Women in Norway. Nutrients

3) Næss S., et al (2021) Iodine Nutrition and Iodine Supplement Initiation in Association with Thyroid Function in Mildly-to-Moderately Iodine-Deficient Pregnant and Postpartum Women. J. nutr

4) Groufh-Jacobsen S., et al (2020) Mild to Moderate Iodine Deficency and inadequate Iodine intake in Lactating Women in the inland Area of Norway. Nutrients

5) Johnsen M. et al (2023) Midwives and public health nurses' knowledge and clinical practice in securing sufficient iodine status in relation to pregnancy: A cross-sectional study. Nurs Open

Les mer

Det fantastiske egget

Egget inneholder alt man trenger utenom vitamin C. Her finner du alt du trenger å vite om den fantastiske råvaren og oppskrifter.

Inspirasjon

Egg og kolesterol

Artikkel

Derfor er egg en næringsbombe

Artikkel

Bør gravide spise egg?

Artikkel

Spor ditt PRIOR-egg

Inspirasjon