

Rekomendasi Bersama tentang Asupan Yodium Bagi Masyarakat

Yodium adalah mikronutrien penting yang dibutuhkan agar tiroid dan tumbuh kembang berfungsi atau berjalan normal. Selama hidup, kekurangan asupan makanan dapat menimbulkan kekurangan yodium yang bisa memicu penyakit gondok dan hipotiroidisme serta berbagai gangguan kekurangan yodium, di antaranya gangguan fungsi mental.

SIAPA YANG BERISIKO?

Survei Yodium (tahun 2019) dan Survei Kesehatan Penduduk tahun 2020-22 menggambarkan dengan jelas mengenai asupan yodium masyarakat. Di luar kelompok usia 15 sampai 34 tahun, asupan yodium pada kelompok usia lebih tua ditemukan kurang. Meski asupan yodium pada anak usia sekolah dianggap cukup, asupan yodium pada ibu hamil dan menyusui tidak mencukupi kecuali ibu hamil mengonsumsi suplemen yang mengandung yodium dengan rata-rata asupan harian setidaknya 150 µg/hari.

BAGAIMANA CARA MEMELIHARA NUTRISI YODIUM YANG CUKUP?

1 Konsumsi makanan kaya yodium



Konsumsilah makanan dengan lebih banyak yodium sebagai bagian dari pola makan sehat seimbang. Rumpun laut, kelp, seafood, ikan laut, telur, susu, produk susu merupakan makanan kaya yodium.

Saat memilih camilan kaya yodium, hindari camilan yang tinggi garam atau lemak.

2 Gunakan garam beryodium

Gunakan garam beryodium, bukan garam meja biasa, jaga total asupan garam di bawah 5 g (1 sendok teh) per hari untuk meminimalkan risiko naiknya tekanan darah.



Karena kandungan yodium dalam garam beryodium bisa dipengaruhi oleh kelembapan, panas, dan sinar matahari, garam beryodium harus disimpan dalam wadah tertutup rapat dan berwarna serta disimpan di tempat sejuk dan kering.

Untuk meminimalkan hilangnya yodium saat memasak, khususnya akibat perebusan terlalu lama dan memasak di panci bertekanan, tambahkan garam beryodium ke makanan sedekat mungkin dengan waktu penyajian.



Orang yang memiliki masalah tiroid harus meminta saran medis tentang penggunaan garam beryodium.

3 Tindakan tambahan untuk ibu hamil dan menyusui

Konsumsilah suplemen yang mengandung yodium setidaknya 150 µg yodium setiap hari.

Mintalah saran medis jika ragu.

Orang yang mengalami kondisi medis atau masalah tiroid harus berkonsultasi dengan ahli kesehatan dan mengonsumsi suplemen sesuai petunjuk.



Rekomendasi ini akan ditinjau dan direvisi berdasarkan temuan penelitian baru.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi situs web Departemen Kesehatan:

Laporan Tematik Status Yodium (Survei Kesehatan Penduduk 2020-22) :

<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>

Survei Yodium (2019) :

<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>