



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ร่างกายคนเรา ต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่เพียงพอ การสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนจะลดลง ทำให้เป็น

"โรคขาดสารไอโอดีน"

			
เด็กแรกเกิด - 5 ปี	เด็กอายุ 6 - 12 ปี	เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่	หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ต้องการประมาณ 90 ไมโครกรัม/วัน	ต้องการประมาณ 120 ไมโครกรัม/วัน	ต้องการประมาณ 150 ไมโครกรัม/วัน	ต้องการประมาณ 250 ไมโครกรัม/วัน

อย่างไร จึงจะได้รับไอโอดีนเพียงพอ

▶ ในประชากรทั่วไป ใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) และผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรส ที่เสริมไอโอดีน ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับการกินอาหาร ที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล



▶ หญิงตั้งครรภ์ ซึ่งมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ นอกจากการปฏิบัติเหมือนประชากรทั่วไปแล้ว จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด จนถึงหลังคลอด 6 เดือน