Результаты анализа заболеваемости, связанной дефицитом йода и других микронутриентов населения Ростовской области

В Ростовской области сохраняется актуальной проблема профилактики заболеваний, обусловленных дефи¬цитом йода и других микронутриентов.

По результатам анализа показателей заболеваемости эндокринной патологии среди населения Ростовской области в разрезе административных территорий за последние 5 лет установлен рост показателей заболеваемости на 21,5%.

В структуре заболеваемости, ведущие ранговые места занимают другие формы нетоксического зоба, тиреоидит, субклинический гипотиреоз, эндемический зоб, связанный с йодной недостаточностью,

Наиболее высокие показатели регистрировались на территории Багаевского, Боковского, Веселовского, Зерноградского, Кагальницкого, Куйбышевского, Матвеево-Курганского, Милютинского, Морозовского, Мясниковского, Орловского, Обливского, Песчанокопского, Семикаракорского, Цимлянского, Шолоховского районов и гг. Азов, Батайск, Волгодонск, Гуково, Новошахтинск, Новочеркасск, Ростов-на-Дону и Шахты.

В результате изучения фактического питания по данным анкет у 2039 мужчин и 2485 женщин в суточном рационе отмечается однообразие потребляемых пищевых продуктов, рацион не сбалансирован по микро и макронутриентному составу; не корректируется потреблением биологически активных добавок к пище (88 % мужчин и 83 % женщин), витаминных препаратов (84% мужчин и 74% женщин), обогащённых продуктов (86 % мужчин и 76 % женщин), йодированной соли (69 % мужчин и 61 % женщин), режим питания не соответствует физиологически обоснованным рекомендациям.

На территории Ростовской области налажен выпуск массовых сортов хлеба, обогащенных минеральными веществами. 13 предприятий пищевой промышленности области осуществляют производство продуктов питания массового потребления,

обогащенных йодом, витаминами, железом и другими микронутриентами (хлебобулочные изделия, восточные сладости и печенья с различными витаминно-минеральными комплексами, молочные продукты, вода питьевая и др.).

С целью профилактики заболеваний эндокринной системы и болезней щитовидной железы обеспечения энергетической и качественной потребностей и сбалансированности пищевого рациона необходимо:

- изменение продуктового набора за счет традиционных пищевых продуктов в сторону его расширения (использовать в питании ежедневно не менее 20-30 различных продуктов из всех групп), с учетом уменьшения потребления продуктов, содержащих много белков и жиров, и увеличения продуктов, содержащих сложные углеводы;

- включение в рацион обогащённых нутриентами пищевых продуктов;

- использование для коррекции рациона биологически активных добавок к пище, витаминно-минеральных препаратов, обогащенных продуктов.

К основным источникам микроэлементов относятся следующие пищевые продукты: по содержанию железа - говяжья печень, красное мясо, болгарский перец, чернослив, капуста, шпинат - источник железа; калия - картофель, чернослив, курага, изюм, шпинат, орехи, морская капуста; кальция -молоко, сыр; йода - рыба, морская капуста, картофель, грибы, клубника; магния - шпинат, бобовые, шоколад, бананы; марганца- мясо, грибы, орехи, ячневая крупа; цинка- мясо, устрицы, орехи; меди- печень, морепродукты, орехи, гречка, рис; фосфора -рыба, мясо, сыр, творог; селена -печень, почки, морепродукты, орехи и др.