



Naturell

## W trosce o zdrowie tarczycy, układu nerwowego i nie tylko\*



### JOD w postaci JODKU POTASU



**ODPOWIEDNIA ZAWARTOŚĆ JODU**  
zgodna z rekomendacjami PTGiP<sup>1</sup>  
i normami NIZP-PZH<sup>2</sup>



**PROSTY, CZYSTY SKŁAD<sup>3</sup>**  
bez zbędnych dodatków



**SKŁADNIK AKTYWNY**  
Jodek potasu

**NATURALNE WYPEŁNIENIE**  
guma akacjowa (Fibregum™)  
naturalnego pochodzenia

**WEGAŃSKA KAPSUŁKA**  
z celulozy otrzymanej  
z drzew iglastych

Zawartość składnika	Jedna kapsułka zawiera
Jod (z jodku potasu)	150 µg (100%**)

\*\*procent realizacji Referencyjnej Wartości Spożycia



**BEZ cukru i laktozy  
bezglutenowy**



odpowiedni dla **WEGAN  
I WEGETARIAN**

\*Jod pomaga w: prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, układu nerwowego; utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych; zachowaniu zdrowej skóry oraz w prawidłowym metabolizmie energetycznym.

1. Zimmer M. et al., Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181.

2. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

3. Czysty skład: bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia

# DLACZEGO SUPLEMENTACJA JODU JEST WAŻNA?



Niską podaż jodu obserwuje się niezależnie od rodzaju diety, co stanowi poważny problem zdrowia publicznego w wielu krajach, w tym także w Europie<sup>1</sup>



**50%**

Tylko tyle kobiet w ciąży otrzymuje wystarczającą dawkę jodu<sup>2</sup>



**JOD**

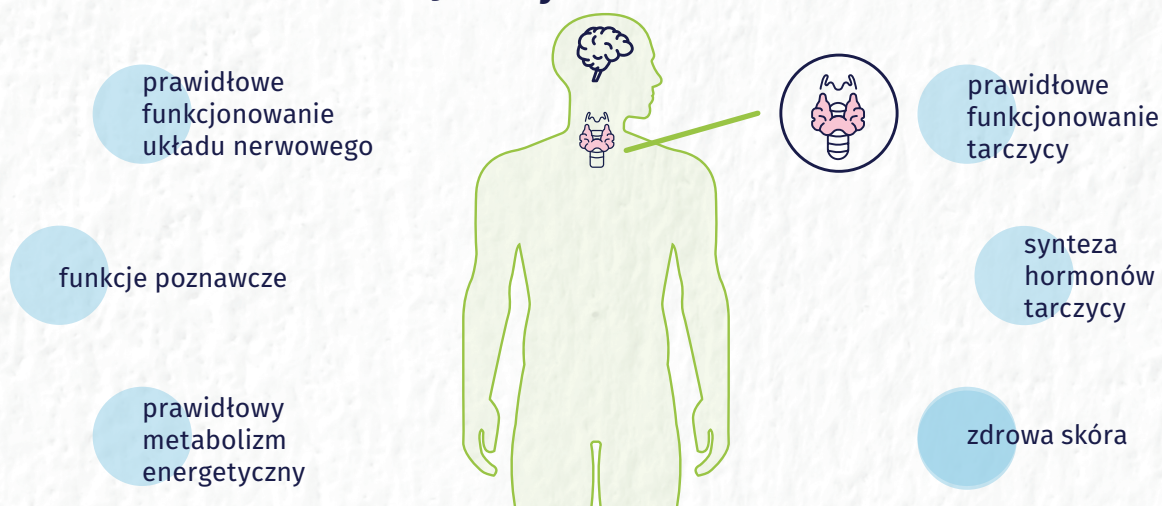
Jest niezbędny do prawidłowego działania organizmu\*

## CZY SÓL JODOWANA WYSTARCZY?

Przy przyjęciu aż 5 g soli jodowanej, podaż jodu wynosi jedynie ~77% zalecanego spożycia, a sól dodawana do żywności przetworzonej nie musi być i zazwyczaj nie jest jodowana<sup>4</sup>.

! Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g/dzień<sup>5</sup>. !

## JOD – jak działa\*?



## DLA KOGO?



**Dla wszystkich dorosłych ograniczających spożycie soli jodowanej chcących zadbać o: zdrowie tarczycy, energię i układ nerwowy\***



**Dla osób ograniczających spożycie mięsa w diecie: dla wegan, wegetarian i fleksitarian**



**Dla kobiet: w ciąży, planujących ciążę i karmiących<sup>1-3</sup>**

\* Jod pomaga w: prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, układu nerwowego; utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych; zachowaniu zdrowej skóry oraz w prawidłowym metabolizmie energetycznym.

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa, 2020.

2. Zimmer M., et al., Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020;5(4):170-181.

3. Karowicz-Bilińska A. i wsp., Rekomendacje PTG w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących, Ginekol. Pol. 5/2014, 85, 395-399.

4. Stoś K., prof. nadzw. NIZP-PZH | ABC Żywnienia, Fakty i mity <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywnienia/sol-czy-jej-odstawienie-powoduje-niedobor-jodu/>

5. Pyka B. i wsp., Zalecenia dietetyczne dotyczące spożywania jodu – w poszukiwaniu konsensusu między kardiologami a endokrynologami. Folia Cardiologica. 14. 156-160. 10.5603/FC.2019.0020.