



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Iodine in Vegetarian Diets

[\[source\]](#)

Iodine is an essential nutrient that is needed to make thyroid hormones. Many people, worldwide, are at risk of iodine deficiency because they live in places where there is little iodine in the soil. This means that food crops grown in these places will be low in iodine. Getting enough iodine is important for everyone, especially pregnant people and infants.

Iodine's Function

The thyroid gland regulates metabolism. Since iodine is used to make two important thyroid hormones, a lack of iodine disrupts the function of the thyroid gland. In pregnancy and in an infant's first 2 years after birth, iodine is needed for brain and nervous system development and for normal growth. Iodine is needed for a healthy metabolism throughout life.

Food Sources of Iodine

Iodine is found naturally in foods and is added to "iodized" salt. Plant



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Йод у вегетаріанському раціоні

Йод – поживна речовина, необхідна для повноцінної роботи і вироблення гормонів щитоподібної залози. Багато людей у всьому світі мають підвищений ризик дефіциту йоду, оскільки вони живуть у місцях, де ґрунти містять малу його кількість. Саме тому, рослини, вирощені в такій місцевості, матимуть низький вміст цієї поживної речовини. Варто зауважити, що споживання достатньої кількості йоду важливо для всіх груп населення, а особливо для вагітних і немовлят.

Функція йоду

Щитовидна залоза регулює обмін речовин. Оскільки йод необхідний для синтезу двох життєво важливих гормонів щитовидної залози (**гормон Т4 – тироксин, тетраїодтіронін і гормон Т3 – трийодтіронін – прим.ред.**), його дефіцит порушує функцію щитовидної залози. Під час вагітності та в перші два роки життя немовляти, йод особливо важливий для розвитку мозку та нервової системи, а також для нормального росту дитини. Крім того, йод необхідний для підтримки здорового обміну речовин протягом усього життя.

Харчові джерела йоду

Йод природним чином міститься в деяких харчових продуктах і додається до «йодованої» солі. Рослинна їжа може містити різну

foods contain variable amounts of iodine depending on how much iodine was in the soil they grew in. The use of fertilizers, the type of fertilizer used, food processing methods, and other factors also affect the iodine content of foods.

Dairy products and grains are the main food sources of iodine in the U.S. Some of the iodine in dairy products comes from supplements given to dairy cattle. Since the use and amount used of these supplements varies, the iodine content of dairy products is variable. Also, disinfectants which contain iodine may be used to clean cows and equipment and this iodine can appear in dairy products.

Plant milks like soy milk, almond milk, cashew milk, and oat milk are much lower in iodine than dairy products unless they are fortified with iodine. Very few plant milks are fortified with iodine. If iodine is added, it will be listed on the ingredient label.

Most fruits and vegetables are not especially good sources of iodine and their iodine content varies depending on soil iodine content and fertilizer use. Sea vegetables (such as kelp, nori, kombu, and wakame) contain iodine but the amount varies widely and sometimes the iodine in sea vegetables is not well absorbed. Because sea vegetables can contain a lot of iodine, frequently eating large amounts of sea vegetables could lead to iodine toxicity.

Usually our bodies absorb iodine easily. Some foods contain substances that can block the thyroid gland from taking up iodine. These substances are called goitrogens. Foods high in goitrogens include soy products, cruciferous vegetables (vegetables in the cabbage family like broccoli, cauliflower, and Brussels sprouts), sweet potatoes, and cassava. Goitrogens are usually not a problem for healthy people with an adequate intake of iodine, and who eat a variety of foods.

The table below lists the amount of iodine in some foods in micrograms (µg). Because the amount of iodine in a food varies a lot, these numbers

кількість йоду залежно від того, скільки йоду було в ґрунті, на якому вона виросла. Використання добрив, тип добрива, що використовується, методи обробки харчових продуктів та інші фактори також впливають на вміст йоду в продуктах.

Молочні та зернові продукти є основними харчовими джерелами йоду в США. Частина йоду в молочних продуктах надходить із добавок, які дають молочній худобі. Оскільки використання та кількість цих добавок може бути різною, точний вміст йоду в молочних продуктах невідомий. Крім того, певні дезінфікуючі засоби, які використовуються для миття корів та очищення обладнання, містять йод, який в подальшому може з'явитися в молочних продуктах.

У рослинному молоці, як-от соєвому, мигдальному, кеш'ю та вівсяному, набагато менше йоду, ніж у молочних продуктах, якщо вони не збагачені йодом штучно. Попри це, невелика кількість рослинного молока додатково збагачується йодом і для достовірності цю інформацію завжди варто перевіряти на етикетці.

Більшість фруктів і овочів не є надійними джерелами йоду, оскільки його кількість варіюється залежно від ґрунту та використання добрив. Морські водорості (такі як [ламінарія](#), [норі](#), [комбу](#) та [вакаме](#)) містять йод, однак його вміст у водоростях варіюється, а інколи йод, який в них міститься, погано засвоюється. Крім того, водорості можуть містити забагато йоду, тому часте вживання великої їх кількості може призвести до отруєння йодом.

Зазвичай наш організм легко засвоює йод. Однак деякі рослинні продукти містять речовини, які можуть блокувати поглинання йоду щитовидною залозою. Ці речовини називаються гойтрогенами. Серед продуктів з високим вмістом гойтрогенів – соєві продукти, хрестоцвіті овочі (овочі з родини капустяних, такі як брокколі, цвітна капуста та брюссельська капуста), батат та ріпа. Однак для здорових людей із достатнім рівнем споживання йоду та різноманітним раціоном, гойтрогени зазвичай не становлять проблеми.

У таблиці нижче наведено кількість йоду в деяких продуктах харчування в мікрограмах (мкг). Оскільки кількість йоду в їжі дуже

are estimates and subject to change.

Iodized Salt

Since iodine deficiency is a common problem worldwide, the World Health Organization recommends universal salt iodization because it is a way to increase people’s iodine intake. In the United States, salt iodization is voluntary. You can check the label on the salt package to see if it is iodized. One-quarter teaspoon of commercially available iodized salt provides 51% of the Daily Value or about 76 µg of iodine. Few food manufacturers or restaurants use iodized salt. Thus, even products that taste salty like frozen entrees and canned soups are not likely to supply much iodine. Kosher salt and salty seasonings such as tamari and soy sauce are not iodized. Commercial sea salt contains variable amounts of iodine. You can find iodized sea salt at the grocery store.

Iodine Supplements

Vegans and others who do not use dairy products and who limit use of iodized salt should use supplemental iodine. Studies have found poor iodine status in vegans in the U.S., the United Kingdom, Switzerland, Finland, Norway, and Slovakia. In the United Kingdom, many lacto-ovo vegetarians also didn’t get enough iodine.

	Serving Size	Iodine
Greek yogurt (non-fat, plain)	1 cup	116 µg
Milk (skim)	1 cup	84 µg
Iodized salt	¼ tsp	76 µg
Nori, dried	1 sheet	58 µg
Pasta, boiled in water with iodized salt	1 cup	40 µg
Soymilk	1 cup	7 µg

різна, ці цифри є приблизними та можуть змінюватися.

Йодована сіль

Оскільки дефіцит йоду є поширеною проблемою, Всесвітня організація охорони здоров’я рекомендує загальне йодування солі, що допомагає забезпечити населення необхідною кількістю йоду. В Україні, йодування солі, як в США, не є обов’язковим, тому важливо перевіряти склад на етикетці, щоб переконатися, що сіль йодована. Одна чверть чайної ложки йодованої солі може забезпечити близько 51% добової норми йоду. Однак багато готових продуктів і страв з закладів громадського харчування не містять йодовану сіль, тому вживаючи готові страви може бути складно отримати достатню кількість йоду. Навіть наявність солі в таких продуктах, як заморожені другі страви та консервовані супи, не завжди свідчить про достатню кількість йоду. Кошерна сіль і деякі солоні приправи, такі як тамарі та соєвий соус, також не йодуються. Морська сіль може містити різну кількість йоду, тож аби переконатися у наявності йоду – можна придбати йодовану морську сіль у звичайному продуктовому магазині.

Добавки йоду

Вегани та особи, які обмежують споживання молочних продуктів і йодованої солі, повинні вживати добавки йоду. Дослідження показали низький рівень йоду у веганів у США, Великобританії, Швейцарії, Фінляндії, Норвегії та Словаччині. Також було виявлено, що багато лакто-ово-вегетаріанців у Великій Британії не отримують достатньо йоду зі свого раціону.

	Розмір порції	Вміст йоду
Грецький йогурт (знежирений)	1 чашка	116 мкг
Молоко (знежирене)	1 чашка	84 мкг
Йодована сіль	¼ чайної ложки	76 мкг
Норі, сушені	1 аркуш	58 мкг
Макарони, відварені з йодованою сіллю	1 чашка	40 мкг
Соєве молоко	1 чашка	7 мкг

Spinach, boiled	1 cup	7 µg
Collards, boiled	1 cup	1.8 µg

The American Thyroid Association advises against the use of iodine supplements containing more than 500 µg per day unless medically indicated. Since iodine supplements interact with some medications, you should tell your doctor, pharmacist, and other healthcare providers about any supplements that you take.

How Much Iodine do I Need?

The amount of iodine you need depends on your age. The daily recommended amount is listed below in micrograms (µg).

Age	Recommended Amount
Children	
Birth-6 months	110 µg
7-12 months	130 µg
1-8 years	90 µg
9-13 years	120 µg
14-18 years	150 µg
Adults	
19+ years	150 µg
Pregnant teens and adults	220 µg
Breastfeeding teens and adults	290 µg

Pregnancy and Breastfeeding

Pregnant people need more iodine than do non-pregnant people. In pregnancy, more iodine is needed because the pregnant parent’s body makes more thyroid hormones and must also have iodine to make thyroid hormones for the fetus. An inadequate iodine intake in pregnancy increases the risk of problems such as birth defects, poor development of the nervous system, stillbirth, and prematurity. Iodine is needed during

Шпинат, варений	1 чашка	7 мкг
Листова капуста, варена	1 чашка	1,8 мкг

Американська тиреоїдна асоціація рекомендує утриматися від прийому добавок йоду у дозі, що перевищує 500 мкг на добу, за відсутності медичних показань. Оскільки харчові добавки (**в т.ч. йоду - прим. ред.**) можуть взаємодіяти з деякими ліками, важливо повідомити про їх прийом вашого лікаря.

Скільки йоду мені потрібно?

Необхідна кількість йоду залежить від вашого віку. Нижче наведено рекомендовану добову норму у мікрограмах (мкг).

Вік	Рекомендована норма споживання
Діти	
0-6 місяців	110 мкг
7-12 місяців	130 мкг
1-8 років	90 мкг
9-13 років	120 мкг
14-18 років	150 мкг
Дорослі	
19+ років	150 мкг
Вагітні жінки	220 мкг
Жінки у період лактації	290 мкг

Вагітність і грудне вигодовування

Вагітним жінкам необхідна більша кількість йоду, ніж невагітним. Під час вагітності потреба в йоді збільшується, оскільки організм вагітної виробляє більше гормонів щитовидної залози, які важливі для нормального розвитку плоду. Тому вагітній жінці важливо забезпечити достатній рівень йоду у своєму харчуванні. Недостатнє споживання йоду під час вагітності підвищує ризик таких проблем, як вроджені

breastfeeding to make sure that the milk has the iodine that the baby needs.

Because of iodine's importance in pregnancy and breastfeeding, the American Thyroid Association, the American Academy of Pediatrics, and others recommend a daily supplement providing 150 µg of iodine in the form of potassium iodide for pregnant and lactating people, as well as anyone who is planning a pregnancy in the next 3 months.

Not all prenatal supplements, including those marketed to vegetarians, contain iodine. It's important to check the label of prenatal supplements to be sure that they supply iodine.

References

- [Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*. Washington, DC: National Academy Press; 2001.](#)
- [Iodine. Fact Sheet for Consumers](#)
- [Vegan Health. Iodine.](#)
-

A [registered dietitian nutritionist](#) can help you develop a healthy vegetarian or vegan eating plan that meets your needs. To find an RDN in your area, visit [.](#)

© 2021 by VN DPG.

RD Resources are a project of the Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group. More topics available at www.VNDPG.org

Written by: [Reed Mangels](#), PhD, RD, and reviewed by [Virginia Messina](#), MPH, RD.

Expires May 31, 2026.

дефекти, порушення розвитку нервової системи дитини, мертвонародження та передчасні пологи. Крім того, включення йоду до раціону матері під час грудного вигодовування забезпечує необхідну його кількість для немовляти через грудне молоко.

Через важливість йоду під час вагітності та годування груддю, Американська тиреоїдна асоціація, Американська академія педіатрії та інші організації рекомендують щоденну добавку у формі йодиду калію у кількості 150 мкг для вагітних і годуючих жінок, а також для всіх, хто планує вагітність у найближчі 3 місяці.

Не всі пренатальні добавки, включаючи вегетаріанські, містять йод. Перевіряйте етикетки пренатальних добавок, щоб переконатися, що вони містять йод.

Список літератури

- [Інститут медицини, ради харчових продуктів і харчування. Довідкова норма споживання вітаміну А, вітаміну К, миш'яку, бору, хрому, міді, йоду, заліза, марганцю, молібдену, нікелю, кремнію, ванадію та цинку. Вашингтон, округ Колумбія: Національний Академія Прес; 2001 рік.](#)
- [Йод - Інформаційний бюлетень для споживачів \(Інститут Медицини США\)](#)
- [Vegan Health. Стаття про йод.](#)

[Сертифікований дієтолог](#) може допомогти вам розробити здоровий вегетаріанський або веганський план харчування, який відповідає вашим потребам.

© 2021 VN DPG.

RD Resources – це проект групи дієтологічної практики вегетаріанського харчування. Професійні ресурси також доступні для учасників за адресою www.VNDPG.org

Авторка статті: [Рід Мангельс](#) – PhD, сертифікована дієтологиня.
Рецензовано: [Вірджинія Мессіна](#) – магістерка в галузі громадського

	здоров'я, сертифікована дієтологиня. Термін актуальності статті закінчується в травні 2026 року.
--	--