

Iodine Content of the Breastmilk of Vegetarians and Vegans

Published [December 29, 2022](#)

by Jack Norris, RD, LD



We've updated our [iodine](#) article with a new study on the iodine content of the breastmilk of vegetarians and vegans.

Pawlak et al. (2022, United States) compared the iodine content of breastmilk of 12 vegans, 6 vegetarians, and 12 omnivores; the median iodine content was 65 $\mu\text{g/L}$ (32–194 $\mu\text{g/L}$), 108 $\mu\text{g/L}$ (62–189 $\mu\text{g/L}$), and 99 $\mu\text{g/L}$ (62–1,719 $\mu\text{g/L}$) respectively. The difference between diet groups wasn't statistically significant. Although 75% of the vegans used supplements, the researchers didn't determine whether they contained iodine.

Вміст йоду в грудному молоці вегетаріанок і веганок

Опубліковано [29 грудня 2022 р](#)

Джек Норріс, сертифікований дієтолог



Ми оновили нашу статтю [про йод](#) новим дослідженням щодо вмісту йоду в грудному молоці вегетаріанців і веганів.

[Pawlak et al. 2022, United States] порівняли вміст йоду в грудному молоці 12 веганок, 6 вегетаріанок і 12 всеїдних жінок; середній вміст йоду становив 65 $\mu\text{г/л}$ (32–194 $\mu\text{г/л}$), 108 $\mu\text{г/л}$ (62–189 $\mu\text{г/л}$) і 99 $\mu\text{г/л}$ (62–1719 $\mu\text{г/л}$) відповідно. Різниця між групами харчування не була статистично значущою.

The researchers estimated a daily iodine intake of each infant, assuming a daily breastmilk intake of 0.78 L per day, and found that 75% of vegans, 67% of vegetarians, and 58% of omnivores wouldn't meet the DRI; the difference between diet groups wasn't statistically significant. We don't know if any of the infants in this study were suffering from iodine deficiency. According to the researchers, the low iodine content of breastmilk could be more of a concern for vegan infants because vegan mothers are more likely to breastfeed and to breastfeed for longer periods than omnivores.

The authors write that "[The American Thyroid Association] and the American Academy of Pediatrics (AAP) recommend using 150 µg/day iodine supplements during lactation. Only ~15% of lactating women in the United States adhere to this recommendation."

[Pawlak R, Juddb N, Donati GL, Perrin MT. Prevalence and Predictors of Low Breast Milk Iodine Concentration in Women Following Vegan, Vegetarian, and Omnivore Diets. Breastfeed Med. 2022 Nov 24.](#)

75% веганок використовували харчові добавки, але дослідники не визначили, чи містять вони йод. Дослідники підрахували щоденне споживання йоду кожним немовлям, припускаючи, що споживання грудного молока становить 0,78 л на день, і виявили, що 75% веганок, 67% вегетаріанок і 58% всеїдних жінок не дотримувались рекомендованої добової норми; при цьому різниця між групами харчування не була статистично значущою. Маркери йододефіциту в немовлят не вимірювали.

На думку дослідників, низький вміст йоду в грудному молоці може становити більшу проблему для немовлят-веганів, оскільки матері-веганки частіше та довше годують грудьми, ніж всеїдні. Автори пишуть, що «[Американська асоціація щитовидної залози] та Американська академія педіатрії рекомендують використовувати добавки йоду в кількості 150 мкг/день під час лактації. Лише ~15% жінок, які годують грудьми, у Сполучених Штатах дотримуються цієї рекомендації».

[Pawlak R, Juddb N, Donati GL, Perrin MT. Prevalence and Predictors of Low Breast Milk Iodine Concentration in Women Following Vegan, Vegetarian, and Omnivore Diets. Breastfeed Med. 2022 Nov 24.](#)