

Riktig bruk av jodtabletter mot radioaktivt nedfall

Jodtabletter er hovedsakelig beregnet for barn under 18 år, gravide og ammende mot utvikling av kreft i skjoldbruskkjertelen. Tablettene skal bare tas dersom det har skjedd en atomhendelse og myndighetene ber om at du tar tablettene.



Jodix jodtabletter. Foto: Mostphotos

Bare i helt spesielle situasjoner med høy eksponering for radioaktivt jod er det aktuelt med tabletter til voksne mellom 18 og 40 år. Råd om å ta jodtabletter vil normalt bli gitt av Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet (DSA).

Personer som har operert bort skjoldbruskkjertelen trenger ikke ta tabletter. Personer med jodallergi og enkelte andre sykdomstilstander skal heller ikke ta slike tabletter.

Personer over 40 år tar opp så lite jod i skjoldbruskkjertelen at det ikke er nødvendig med jodtabletter ved atomhendelser.

Helsedirektoratet får mange henvendelser fra folk og kommuner som er bekymret for at utviklingen i Ukraina kan føre til utslipp av radioaktivt nedfall, og ønsker å ha jodtabletter hjemme som atomberedskap.

Helsedirektoratet ser dessverre at mange nå kjøper feil tabletter eller alt for mange tabletter, og noen kjøper selv om de er i en aldersgruppe som ikke trenger dem. Mange apotek har dessuten gått tomme de siste dagene, men flere jodtabletter ser ut til å komme for salg etter hvert.

På grunn av den store geografiske avstanden så er det svært lite sannsynlig at et radioaktivt utslipp i Ukraina vil føre til at det blir nødvendig å ta jodtabletter her i Norge. Men det kan oppstå ulykker ved nærmere kjernekraftverk eller i reaktordrevne fartøy der radioaktivt jod blir spredt med vinden og tas opp i skjoldbruskkjertelen hos barn og unge som puster inn forurenset luft eller inntar forurenset mat eller drikke. Tilskudd av naturlig jod vil da blokkere opptaket av radioaktivt jod og redusere risikoen for å utvikle kreft i skjoldbruskkjertelen.

Råd om å ta jodtabletter vil normalt bli gitt av Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet (dsa.no) sammen med et råd om å oppholde seg innendørs. Det er derfor viktig å ha tablettene lagret hjemme. Norske kommuner har bestilt egne tabletter av helsedirektoratet som er tiltenkt barn dersom behovet oppstår i skoletiden.

Det finnes god informasjon for innbyggerne og kommunene på nettsidene til dsa.no helsedirektoratet.no.

Dette må du vite om jodtabletter:

- Jodtabletter skal kun tas ved en atomhendelse på det tidspunktet myndighetene anbefaler at de tas. Tablettene beskytter barn under 18 år, gravide og ammende mot utvikling av kreft i skjoldbruskkjertelen.
- Bare i helt spesielle situasjoner med høy eksponering for radioaktivt jod er det aktuelt med tabletter til voksne mellom 18 og 40 år. Personer som har operert bort skjoldbruskkjertelen trenger ikke ta tabletter. Personer med jodallergi og enkelte andre sykdomstilstander skal heller ikke ta slike tabletter.
- Det finnes i dag to typer jodtabletter tilgjengelige i Norge, én på 130 mg ("Jodix") som selges reseptfritt på apotek, og en på 65 mg («Kaliumjodid Recip») som distribueres til norske kommuner for bruk blant annet hos skoleelever. Doseringen for personer over 12 år er 1 tablett Jodix, alternativt 2 tabletter Kaliumjodid Recip. For yngre barn er doseringen mindre enn én tablett, og dette er nøye beskrevet i pakningsvedleggene.
- Tablettene skal i utgangspunktet bare tas én gang etter en atomhendelse, men i spesielle situasjoner med vedvarende eksponering for radioaktivt jod kan det bli gitt råd fra myndighetene om en ny dosering etter et døgn for personer som ikke er spedbarn, gravide eller ammende.
- En vanlig familie har ikke behov for mer enn én 10-pakning med tabletter kjøpt på apotek. Tablettene bør lagres uten at barn får tak i dem. De beskytter bare mot radioaktivt jod, ikke mot andre radioaktive stoffer.
- Personer over 40 år tar opp så lite jod i skjoldbruskkjertelen at det ikke er nødvendig med jodtabletter ved atomhendelser.
- Kosttilskudd inneholder bare små mengder jod, mens tabletter til beredskap ved atomhendelser inneholder opptil 900 ganger mer jod. Det er derfor ingen grunn til å kjøpe kosttilskudd for dette formålet. Det vil ikke ha ønsket effekt.

Helsedirektoratet sender ikke ut jodtabletter til privatpersoner, men kommuner kan fortsatt bestille her postmottak@helsedir.no.

Først publisert: 03.03.2022

Sist faglig oppdatert: 03.03.2022