
Hva med litt alger?

KOMMENTAR

KIRSTEN OSTY

osty@orange.fr

Ingen oppgitte interessekonflikter.

Hvis vi mangler jod er vel ikke nødvendigvis melk, fisk eller salt tilsatt jod den beste løsning [\(1\)](#). Jeg har selv nettopp fått konstatert et vel lavt nivå. Og fikk råd av min lege og nutriterapeut å spise mer alger. Med den kysten vi har hadde det vært interessant (har lenge vært mitt ønske) å lære om hvilke arter vi helst kan spise. Hvorfor ikke lage algeprodukter til salg? Vi kan jo også kjøpe i helsekostbutikker. Deilig på salaten for eksempel.

LITTERATUR

1. Henjum S, Abel MH, Meltzer HM et al. Er inntaket av jod i befolkningen tilstrekkelig? Tidsskr Nor Legeforen 2019; 139. doi: 10.4045/tidsskr.18.0319. [PubMed][CrossRef]
-

Publisert: 11. mars 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0154

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 16. februar 2026.