

**Gesund
& Fit**

Arbeitskreis
Jodmangel



KLEINER JOD RATGEBER

Tipps zur Vorbeugung von Jodmangelkrankheiten

Jod zählt zu den lebensnotwendigen Bausteinen in unserer Nahrung. Ob wir uns fit und leistungsfähig fühlen, Babys gesund zur Welt kommen oder Schulkinder gut lernen können – überall ist dieses wichtige Spurenelement mit dabei. Ein Mangel kann dagegen schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Nachfolgende Empfehlungen zeigen, wie Sie Ihren und den Bedarf Ihrer ganzen Familie decken können.



1 Jodmangel in Deutschland – immer ein Thema

Jodmangel ist ein weltweites Problem, etwa 50 Prozent der europäischen Bevölkerung ist davon betroffen.

Der Grund: In Böden und Grundwasser fehlt es hierzulande an Jod, folglich enthalten unsere Agrarprodukte ebenfalls zu wenig von diesem lebenswichtigen Spurenelement. Und das bedeutet:

Heimische Nahrungsmittel können den Bedarf an Jod allein nicht sicherstellen.

Am naturbedingten Jodmangel lässt sich nichts ändern, das Defizit in unserer Nahrung muss deshalb fortlaufend ausgeglichen werden.

Ein Viertel bis ein Drittel der Bevölkerung ist immer noch nicht ausreichend mit Jod versorgt.

Durchschnittlich fehlen 30 bis 40 Prozent der empfohlenen Zufuhr, also 60 bis 80 Mikrogramm Jod pro Tag.

Insbesondere in Pubertät, Schwangerschaft und Stillperiode sind weitere Maßnahmen zum Schutz vor jodbedingten Erkrankungen notwendig.

Erfreulich: Mehr als die Hälfte der in Deutschland lebenden Kinder ist ausreichend oder annähernd ausreichend mit Jod versorgt.

Vorbild Schweiz

Seit über 80 Jahren wird dort Jodsalz eingesetzt. Mit Erfolg, Gesundheitsprobleme durch Jodmangel sind den Schweizern inzwischen nahezu unbekannt. Andere europäische Staaten wie Schweden, Finnland, Österreich u. a. haben ihr Jodmangelproblem ebenfalls durch Jodsalz gelöst.

2 Jodversorgung gut, aber noch nicht optimal

Dank einer breiteren freiwilligen Verwendung von Jodsalz konnten auch in Deutschland deutlich erkennbare Erfolge bei der Verbesserung der Jodversorgung erzielt werden. Doch noch ist der Optimalzustand nicht erreicht:

3 Jod – und der Stoffwechsel bleibt in Schwung

Ohne die Schilddrüse läuft im Stoffwechsel so gut wie nichts. Schilddrüsenhormone steuern Energiestoffwechsel, Herzrhythmus, Blutdruck,



Durch Abtasten des gestreckten Halses kann man oft selbst erkennen, ob die Schilddrüse vergrößert ist.



Erfreulicherweise kaum mehr anzutreffen: Ein durch Jodmangel verursachter Kropf bei einem Jungen.

Kalte Knoten: sind funktionslos, können aber mechanische Probleme verursachen und sehr selten maligne (krebsartig) sein.

Gesund durch Jod

Nach Studien in der Schweiz, in Italien, Schweden und China kommt es in Perioden mit Jodmangel vermehrt zu aggressiven Formen des Schilddrüsenkrebses. Jodmangel scheint ferner an der Entstehung von Brustkrebs bei Frauen beteiligt zu sein, wie jüngste Untersuchungen ergeben haben. Eine gute Versorgung mit Jod beugt dagegen vor.

Wachstum und Gehirnentwicklung. Zur Hormonbildung benötigt die Schilddrüse Jod. Fehlt es in der Nahrung, werden zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet. Folgende Krankheiten können dadurch ausgelöst werden:

Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose): Gekennzeichnet durch mangelnde Hormonbildung.

Kropf (Struma): Dabei vermehrt sich das Schilddrüsengewebe, um zu versuchen, das Defizit an Jod auszugleichen. Leichte bis mäßige Vergrößerungen der Schilddrüse werden von den Betroffenen oft nicht bemerkt, können aber bereits heiße oder kalte Knoten enthalten.

Heiße Knoten: können zu unkontrollierter Hormonproduktion mit Überfunktion (Hyperthyreose) führen.

Jodmangel – Typische Anzeichen:



← **Zunahme des Halsumfanges**

Druckgefühl im Hals →



← **Atem- und Schluckbeschwerden**



Allgemeine Beschwerden

(wie Konzentrationschwäche, Leistungsminderung, Zyklusunregelmäßigkeiten, trockene Haut, Darmträgheit)

4 Jod – für Power im Alltag und starke Abwehrkräfte

Für geistige und körperliche Fitness ist Jod unverzichtbar.

Umgekehrt: Wenn sich Erwachsene ständig müde, unkonzentriert und ohne Elan fühlen sowie permanent frieren, dann können dahinter erste Anzeichen für ein Joddefizit stehen.

Symptome eines ausgeprägten Mangels äußern sich unter anderem in

schuppiger Haut, sprödem Haar, Wasser- einlagerung im Gesicht

Verdauungsproblemen, depressiven Störungen, Durchblutungsproblemen

Heiserkeit und langsamer Sprache

Unfruchtbarkeit bei Frauen.

5 Jod – was Intelligenz damit zu tun hat

Jod von Anfang an: Nur bei einer ausreichenden Versorgung des heranwachsenden Babys mit den jodhaltigen Schilddrüsenhormonen aus dem mütterlichen Kreislauf können sich beim Kind die Nerven- und Gehirnzellen gut entwickeln und vernetzen.

Laut mehrerer Studien lässt bereits ein milder Jodmangel bei Schwangeren den Intelligenzquotienten des Kindes sinken.

Schulkinder aufgepasst:

Mit jedem Wachstumsschub nimmt der Bedarf an Jod zu, besonders in der Pubertät. Eine jodreiche Ernährung ist in dieser Zeit deshalb besonders wichtig. Fast Food und Cola sind die großen Verlierer in der Jod-Championsliga, Jod-Gewinner sind dagegen Milch, Seefisch und Jodsalz.

In Einzelfällen kann im Teenageralter zusätzlich die Einnahme von Jodtabletten erforderlich sein, besonders bei Mädchen.

Jodmangel & Folgen bei Kindern

Ungeborenes:

Erhöhtes Risiko für Fehlgeburten, Missbildungen und gestörte Gehirneifung

Säuglinge / Kleinkinder:

Psychomotorische Entwicklungsstörungen, verminderte intellektuelle Leistungen, Hördefekte im unteren Frequenzbereich, Kropf

Schulkinder / Jugendliche:

Verminderte intellektuelle Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche, Lernschwäche, erhöhtes Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko

6 Jod – so viel benötigt der Körper

Der Bedarf an Jod ist von Alter und Stoffwechsellage abhängig. Die Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (DGE, ÖGE, SGE) sowie die Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) empfehlen diese Mengen (so genannte D.A.CH.-Referenzwerte):



Eine gute Jodversorgung beugt bei Schulkindern auch Konzentrations- und Lernschwierigkeiten vor.

| Bevölkerungsgruppe | Empfehlungen für die Jodaufnahme $\mu\text{g}^*/\text{Tag}$ |
|----------------------------------|---|
| Alter in Jahren | |
| Kleinkinder von 1 bis 6 | 100 bis 120 |
| Kinder von 7 bis 12 | 140 bis 180 |
| Jugendliche ab 13 und Erwachsene | 200 |
| Schwangere und Stillende | 230 bis 260 |

* μg = millionstel Gramm

7 Jod – in Schwangerschaft und Stillzeit für zwei

Jod für zwei heißt die Devise in Schwangerschaft und Stillzeit.

Werdende Mütter benötigen von Beginn der Schwangerschaft an mehr Jod: Einmal zur gesteigerten Produktion eigener Schilddrüsenhormone, zum anderen für das heranwachsende Baby. Auch in der Stillphase ist der Bedarf an Jod hoch, um den Säugling mitzuversorgen. Über Essen und Trinken allein können die erforderlichen Mengen nicht erreicht werden.

Diese vier Vorbeugungsmaßnahmen sichern den Mehrbedarf:

Ausgewogene Ernährung mit ein- bis zweimal pro Woche Seefisch und regelmäßig Milchprodukten

Ausschließliche Verwendung von Jodsalz

Bevorzugung von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln wie Brot

Zusätzlich täglich 100 (-200) Mikrogramm Jod in Tablettenform (bei Einnahme von jodhaltigen Multivitaminpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln entsprechend weniger)

Eigeninitiative gefragt

Jodtabletten werden in der Regel nur Schilddrüsenpatienten verschrieben. Doch Schwangere und Stillende sollten ihrem Baby und ihrer eigenen Gesundheit zuliebe kein Risiko eingehen und sie deshalb auf eigene Kosten in der Apotheke kaufen.

8 Jod – natürlich in Seefisch, Milch, Joghurt & Co

Tipp für den Speiseplan – ein- bis zweimal wöchentlich Seefisch auf den Tisch.

Seefische und Krustentiere enthalten relativ viel Jod.

Beispiel: Rotbarsch 99 und Kabeljau 170 Mikrogramm pro 100 g.

Täglich Milch und Milchprodukte verbessern ebenfalls die Jodbilanz. Der mittlere Jodgehalt der Milch beträgt etwa 100 Mikrogramm pro Liter.

Vorsicht vor Algen und Seetang

In ihnen stecken extrem hohe Jodmengen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung BfR, Berlin, warnt daher vor ihrem regelmäßigen Verzehr. Bereits eine Portion Sushi kann den empfohlenen Jodbedarf einer Woche decken.



Neben Seefischen und anderen Meerestieren kann auch Milch ein wichtiger Jodlieferant sein.



Das Würzen von Speisen im Haushalt sollte stets nach dem Motto erfolgen: Wenn Salz – dann Jodsalt.

9 Jod – mit Salz ein unschlagbares Team

Speisesalz wird deshalb als Trägerstoff für Jod empfohlen, weil es von allen Menschen in etwa der gleichen Menge aufgenommen wird. Jodsalt enthält durchschnittlich 20 µg Jod pro Gramm Salz. Mit nur fünf Gramm Speisesalz pro Tag werden also bereits 100 µg Jod aufgenommen. Ernährungswissenschaftler und Mediziner raten bereits seit vielen Jahren zur alleinigen Verwendung von Speisesalz mit Jod, nach dem

Motto: Wenn Salz – dann Jodsalt

Fast 80 Prozent der Privathaushalte würzen mit Jodsalt oder Jodsalt mit Fluorid (siehe 11).

Jodsalt unterscheidet sich in den Würzeigenschaften nicht von herkömmlichem Salz.

10 Jod – aber bitte nicht ohne

Jodsalz in der eigenen Küche allein genügt noch nicht, um die empfohlenen Mengen an Jod aufzunehmen. Denn das klappt nur, wenn auch alle anderen Mahlzeiten, z. B. in der Kantine, damit zubereitet werden.

Ebenso sollten möglichst viele bereits fertige Lebensmittel wie Brot und Backwaren, Wurst und Fertigprodukte mit Jodsalz hergestellt sein. Erkundigen Sie sich danach, achten Sie bei verpackten Lebensmitteln auf den Hinweis „Jodsalz“ bzw. „jodiertes Speisesalz“ in der Zutatenliste.



Trägt ebenfalls zur Jodversorgung bei: Mit Jodsalz hergestelltes Brot.

11 Jod – Doppelschutz mit Fluoriden

Jodsalz gibt es auch mit Fluorid angereichert. Jodsalz mit Fluorid schützt nicht nur vor jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen, sondern beugt gleichzeitig wirksam Zahn-

karies vor, und zwar direkt beim Essen. Es sollte deshalb möglichst regelmäßig im Haushalt verwendet werden, damit es ständig mit den Zähnen in Kontakt kommt.

Jodsalz mit Fluorid ist wegen seines Doppelnutzens heute bereits das am meisten gekaufte Haushaltssalz. Seit geraumer Zeit steht darüber hinaus auch Jodsalz mit Fluorid und Folsäure zur Verfügung.

12 Jod – für jeden richtig

Ob Baby, Schulkind oder Erwachsener – Jod ist in jedem Lebensalter unverzichtbar. Jodsalz schützt sicher und zuverlässig vor Mangelerscheinungen und birgt keinerlei Risiken.

Hautreaktionen wie Jodakne oder Jodallergien können nur durch Jodverbindungen mit großen Molekülen, wie sie in manchen Röntgenkontrastmedikamenten oder Hautdesinfektionsmitteln vorkommen, ausgelöst werden, niemals aber durch das kleinemolekulare Jod im Speisesalz.

Auch Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen wie Unterfunktion oder Kropf sollten zu Jodsalz greifen. Selbst Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion oder Morbus Basedow brauchen nicht auf Jodsalz oder damit hergestellte Lebensmittel zu verzichten. Sie müssen aber die Zufuhr großer Jodmengen, beispielsweise durch Röntgenkontrastmittel, jodhaltige Desinfektionsmittel und Medikamente, Algen- und Tangpräparate meiden.

Weiterführende Informationen im Internet

www.jodmangel.de
www.forum-schilddruese.de
www.schilddruese.net
www.schilddruese.de
www.jod-fuer-zwei.de

Herausgeber



Kontaktstelle und Anschrift für weitere Informationen

Arbeitskreis Jodmangel
Leimenrode 29
60322 Frankfurt am Main
Telefon: 069/2470 6796
Telefax: 069/7076 8753
ak@jodmangel.de
www.jodmangel.de

