Fotolia | Christian Schwier

JODREICHE ERNÄHRUNG

FÜR SCHLAUE KINDERKÖPFE

Arbeitskreis Jodmangel

Lernen macht schlau und hungrig. Doch neben Energie benötigen Kinder auch Vitamine und Mineralstoffe, damit sie leistungsfähig sind. Eine gute Jodversorgung beugt bei Schulkindern Konzentrations- und Lernschwierigkeiten vor und trägt zu einer optimalen Leistungsentwicklung bei. Jod ist für die Schilddrüse das Lebenselixier und bringt sie richtig auf Touren. Kann die Schilddrüse wegen fehlendem Jod nicht optimal arbeiten oder kommt es gar zu einer Unterfunktion, dann verlangsamen sich die von der Schilddrüse gesteuerten Prozesse im Körper. Dazu zählen auch geistige Leistungsfähigkeit, Antrieb, Konzentrations- und Denkvermögen. Entsprechend lassen bei einem Jodmangel meist auch die schulischen Leistungen nach.

AUSREICHEND JOD IN JEDEM ALTER !

Trotz einer verbesserten Jodversorgung in Deutschland nehmen immer noch zu viele Kinder und Jugendliche zu wenig Jod auf. Bei Kindern nimmt der Bedarf an Jod mit jedem Wachstumsschub zu – besonders in der Pubertät. Ab dem 4. Lebensjahr steigert sich der Bedarf bis ins jugendliche Alter von 13 Jahren auf bis zu 180 Mikrogramm pro Tag. Genauso viel wie Erwachsene für die Schilddrüsengesundheit benötigen. Laut den Ergebnissen der umfangreichen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (KiGGS) leiden 40 Prozent der untersuchten Kinder und Jugendlichen in Deutschland an einem leichten bis schweren Jodmangel.

EMPFEHLUNGEN ZUR JODVERSORGUNG!

EMPFOHLENE JODZUFUHR PRO TAG*

Personengruppe		Jod (Mikrogramm (µg)/Tag)
Säuglinge	0–4 Monate	40*
Säuglinge	4–12 Monate	80
Kinder	1–4 Jahre	100
Kinder	4–7 Jahre	120
Kinder	7–10 Jahre	140
Kinder	10–13 Jahre	180
Jugendliche und Erwachsene	13–51 Jahre	200

*nach D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr, 2008

Ernährungsempfehlungen des AKJ

- Am besten werden Kinder über das Familienessen mit Jod versorgt, an dem sie meistens ab dem zweiten Lebensjahr teilnehmen.
- Eltern sollten im Haushalt ausschließlich Jodsalz verwenden und auch beim Außer-Haus-Verzehr auf den wichtigen Jodzusatz achten
- Milch und Milchprodukte enthalten Jod und sind besonders bei Kindern eine wichtige Jodquelle. Deshalb sollten Sie täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Bei Wurst und Fleischwaren sowie Fertiggerichten auf Produkte mit Jodsalz zurückgreifen.
- Ob eine ergänzende Jodtabletteneinnahme sinnvoll ist, kann mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

www.jodmangel.de

Weitere Informationen

Arbeitskreis Jodmangel e.V.
1. Vorsitzender Prof. Dr. Roland Gärtner
Organisationsstelle
Leimenrode 29
60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069 2470 6796
Fax: 069 7076 8753
ak@jodmangel.de
www.jodmangel.de