



fotolia | drubig-photo

**JOD FÜR ZWEI 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, das von der Jodversorgung der Mutter abhängig ist. Ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse des Fötus bereits mit der Hormonproduktion. Der gesteigerte Bedarf an Jod kann jedoch nur schwer über die normale Ernährung gedeckt werden. Deshalb empfehlen der Arbeitskreis Jodmangel sowie die Fachverbände seit Jahren eine ergänzende Einnahme von täglich 100 bis 150 Mikrogramm Jod in Form von Tabletten.

JODMANGEL

IN DER SCHWANGERSCHAFT



Bereits ein leichter Jodmangel während der Schwangerschaft kann sich negativ auf den IQ des Ungeborenen auswirken. Das hat ein britisches Forscherteam herausgefunden. In einer Studie untersuchten die Forscher den Zusammenhang zwischen der mütterlichen Jodzufuhr während der ersten Schwangerschaftsmonate und dem IQ der Kinder im Alter von acht Jahren. Das Ergebnis: Kinder, die als Föten nicht ausreichend mit Jod versorgt worden waren, schnitten bei den Tests schlechter ab, als Heranwachsende, deren Mütter ausreichend Jod aufnahmen. Dabei reicht schon ein leichter Jodmangel, um die geistige Entwicklung und damit auch den späteren IQ des Kindes zu gefährden.



forola | detailblick

AUCH IN DER STILLZEIT WICHTIG !

Viele Schwangere sind sich der wichtigen Rolle der Jodversorgung für die Entwicklung des Ungeborenen inzwischen bewusst. Die Bedeutung einer guten Jodversorgung in der Stillzeit wird dagegen oft vergessen: Aber auch in der Stillphase ist der Bedarf an Jod hoch, um den Säugling ausreichend mit zu versorgen. Die Empfehlung für Stillende liegt mit 260 Mikrogramm Jod pro Tag sogar um fast ein Drittel höher als die für Schwangere. Deshalb sollte bis zum Ende der Stillzeit die tägliche Jodtabletteneinnahme fortgesetzt werden.

Ernährungsempfehlungen des AKJ

- Ausgewogene Ernährung mit ein- bis zweimal pro Woche Seefisch und täglich Milchprodukten
- Ausschließliche Verwendung von Jodsalz
- Bevorzugung von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln wie Brot, Fertiggerichten und Wurstwaren
- Zusätzlich täglich 100 – 150 µg Jod in Tablettenform (bei Einnahme von jodhaltigen Multivitamin-tabletten oder Nahrungsergänzungsmitteln entsprechend weniger – Rücksprache mit dem Arzt)

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