FIT IM ALTER

MIT AUSREICHEND JOD

Arbeitskreis Jodmangel

Eigentlich ist Jodmangel keine typische Alterserscheinung. Trotzdem haben viele Senioren einen gestörten Jodhaushalt. Das liegt vor allem am früheren jahrzehntelangen Jodmangel in Deutschland. Hinzu kommt, dass die sogenannte Mangel- oder Fehlernährung im Alter weit verbreitet ist. Der Körper bekommt dann zu wenig essentielle Nährstoffe. Die Symptome werden oft nicht als solche erkannt, sondern als Zeichen für Altersschwäche abgetan. Eine unklare Gewichtsabnahme oder Depressionen sind oft das einzige Zeichen einer Schilddrüsenüberfunktion. Erste Anzeichen einer Unterfunktion der Schilddrüse sind Müdigkeit, Kräfteverfall, vermehrtes Frieren und Gewichtszunahme.

FOLGEN EINER SCHILDDRÜSENERKANKUNG

Eine unerkannte Schilddrüsenerkrankung kann für die Betroffenen unangenehme Folgen haben. Bei länger andauerndem Jodmangel kann sich die Schilddrüse krankhaft vergrößern. Es entwickelt sich ein Jodmangelkropf. Größere Kröpfe üben Druck auf Speise- und Luftröhre sowie die Blutgefäße im Halsbereich aus. Es kann zu Schluckbeschwerden, Luftnot und Beklemmungsgefühl kommen.

Bei länger bestehenden Kröpfen können Veränderungen des Schilddrüsengewebes und die Bildung von Knoten die Folge sein. Bei unklaren Beschwerden im Alter sollten Betroffene unbedingt zum Arzt gehen.

GESUNDHEITLICHE RISIKEN EINES JODMANGELS!

Mit zunehmendem Alter sinkt bei den meisten Menschen der Energieverbrauch. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt jedoch gleich. Um einer Fehlernährung im Alter und einer daraus resultierenden Unterversorgung des Körpers mit essentiellen Nährstoffen wie Jod vorzubeugen, sollten Senioren auf eine besonders ausgewogene Lebensmittelauswahl achten. Für den Jodhaushalt ist vor allem Seefisch eine gute Wahl. Dieser enthält von Natur aus viel Jod und ist aufgrund der Fleischbeschaffenheit auch für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden geeignet.

Ernährungsempfehlungen des AKJ

- viel Gemüse und Obst
- Seefisch und Milchprodukte sind natürliche Jodlieferanten
- daneben jodiertes Speisesalz verwenden und bei Fertiglebensmitteln darauf achten, dass sie mit Jodsalz gewürzt sind
- Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettanteil in Maßen genießen
- viel trinken (mindestens 1,5 Liter)
- Ernährung anpassen: Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt und weniger Kalorien (Gemüse und Vollkornprodukte) anstatt Lebensmittel mit wenig Nährstoffen und viel Kalorien (Weißbrot, Kuchen, Softdrinks)

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