fotolia | Subbotina Anna

JOD IN DER VEGETARISCHEN UND VEGANEN ERNÄHRUNG

Arbeitskreis Jodmangel

Die vegetarische und vegane Ernährung erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Um einem Nährstoffmangel wie zum Beispiel am Spurenelement Jod vorzubeugen, müssen Vegetarier auf eine besonders ausgewogene Lebensmittelauswahl achten. Da sie wichtige Jodlieferanten wie Seefisch, Meerestiere und mit Jodsalz hergestellte Fleisch- und Wurswaren nicht essen, haben Vegetarier ein hohes Risiko für eine unzureichende Jodversorgung. Bei Veganern ist dieses Risiko noch höher, da sie zusätzlich auch keine Milch und Milchprodukte, Käse oder Eier zu sich nehmen.

JOD IN DER ERNÄHRUNG ?

Doch besonders tierische Lebensmittel sind wichtige Lieferanten für Jod. Wie wir Menschen auch, sind Tiere auf Jod angewiesen. Daher wird das Tierfutter mit Jod angereichert. Über den Verzehr tierischer Produkte gelangt das Jod auch in unseren Körper. Seefisch enthält von Natur aus viel Jod.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten dagegen kaum Jod. Denn in heimischen Böden sowie im Trinkwasser kommt das Spurenelement nur in sehr geringen Mengen vor. Gemüse und Obst tragen daher nur etwa drei Prozent zur Jodversorgung bei. Darüber hinaus enthalten Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sogenannte Goitrogene. Diese Stoffe hemmen zusätzlich die Jodaufnahme in der Schilddrüse, wodurch eine Unterversorgung verstärkt wird.

GESUNDHEITLICHE RISIKEN EINES JODMANGELS

Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone steuert Jod unter anderem den Energiestoffwechsel, das Wachstum und die Gehirnentwicklung. Wird der Körper nicht regelmäßig mit Jod versorgt, kommt es zu Störungen des Stoffwechsels, zu Organveränderungen und Krankheiten. Ständige Müdigkeit, Antriebsschwäche oder trockene Haut sind erste Anzeichen eines Jodmangels. Dann kann auch ein so genannter Kropf entstehen – eine durch Jodmangel hervorgerufene Vergrößerung der Schilddrüse.

Ernährungsempfehlungen des AKJ

- Ausschließliche Verwendung von jodiertem Speisesalz in allen Lebensmitteln
- Auch bei Fertigprodukten auf die Bezeichnungen „jodiertes Speisesalz" oder „Jodsalz" im Zutatenverzeichnis achten
- Milch und Milchprodukte sind wichtige Jodlieferanten bei Vegetariern.
- Bei Bedarf: Eine eventuelle Jodtabletten-einnahme mit dem Hausarzt besprechen
- Algen und Seetang enthalten viele gesunde Spurenelemente und auch Jod. In kleinen Portionen können sie Gerichten beigefügt werden. Die darin enthaltenen Jodverbindungen sind eine Alternative zu Jodidtabletten, und insbesondere bei streng veganer Ernährung zu empfehlen.

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