**Einseitige Ernährung kann zu Schilddrüsenproblemen führen**

**Vegetarier sind besonders gefährdet - Doch auch Crash-Diäten führen zu Jodmangel**

Mädchen und junge Frauen weisen nach wie vor häufiger Jodmangel und somit Schilddrüsenprobleme auf als gleichaltrige Jungen und Männer. Neben anderen Ursachen kann dies in vielen Fällen auch auf eine streng vegetarische Ernährungsweise zurückzuführen sein. Dies gilt vor allem für Veganer, die weder Milch- und Milchprodukte noch Fisch und Eier essen und damit nur einen Teil der für die Grundversorgung erforderlichen Nährstoffe aufnehmen.

Keinesfalls sollten Kinder vegan ernährt werden, warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, da sie auf eine Reihe wichtiger Nährstoffe dringend angewiesen sind. So kann bei veganer Ernährung in der Wachstumsphase vor allem ein Mangel an Eiweiß und Energie auftreten. Auch die Mineralstoffe Calcium und Eisen, das Spurenelement Jod sowie die Vitamine D, B2 und B12 werden meist nicht in ausreichenden Mengen aufgenommen. Schwerwiegende Störungen des Knochen-aufbaues, des Wachstums und der geistigen Entwicklung können die Folgen sein.

Besonders gravierend können die Auswirkungen bei Säuglingen sein, die von vegan ernährten Müttern voll gestillt werden. Auf Grund fehlender, aber für die Grundversorgung wichtiger Nährstoffe konnten hier in der Vergangenheit schwere und zum Teil bleibende Störungen der Nerven- und Hirnentwicklung beobachtet werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät deshalb von der veganen Ernährung auf Dauer ab. Vor allem für Säuglinge,
Kinder und Jugendliche ist sie völlig ungeeignet.

Generell sollten Vegetarier stets auf eine sorgfältige Auswahl ihrer Lebensmittel achten und sich vielseitig ernähren. Wichtig ist auch die ausschließliche Verwen-dung von Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid im Haushalt und der Verzehr von Lebensmitteln wie Brot, die mit Jodsalz hergestellt sind. Bei Kindern und Jugendlichen, die sich vegetarisch ernähren, kann sogar eine zusätzliche Jodzufuhr in Form von Tabletten erforderlich sein. Jodtabletten sind auch für Schwangere und Stillende notwendig, um den erhöhten Jodbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit zu decken.

Generell sollten Vegetarier stets auf eine sorgfältige Auswahl ihrer Lebensmittel achten und sich vielseitig ernähren. Wichtig ist auch die ausschließliche Verwen-dung von Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid im Haushalt und der Verzehr von Le-bensmitteln wie Brot, die mit Jodsalz hergestellt sind. Bei Kindern und Jugendli-chen, die sich vegetarisch ernähren, kann sogar eine zusätzliche Jodzufuhr in Form von Tabletten erforderlich sein. Jodtabletten sind auch für Schwangere und Stillende notwendig, um den erhöhten Jodbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit zu decken.

Ebenso wie eine einseitige Ernährung können aber auch übertriebene Schlankheitskuren, sogenannte Crashkuren, zu einem Mangel an Nährstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und somit zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Wird beispielsweise einer zuvor ohnehin nicht ausreichend mit Jod versorgten Schilddrüse durch eine stark reduzierte und einseitige Nahrungsaufnahme noch weniger von diesem lebenswichtigen Spurenelement zugeführt, kann dies längerfristig zu einer Vergrößerung und Unterfunktion der Schilddrüse führen. Nahezu die gesamten Körperfunktionen laufen dann auf Sparflamme, sodass auch der Energiebedarf sinkt. Die Folge davon kann sein, dass trotz reduzierter Nahrungsaufnahme keine Gewichtsabnahme erfolgt.

Die Schilddrüsenexperten des Arbeitskreises Jodmangel empfehlen deshalb, auch während einer Schlankheitskur die Jodversorgung nicht zu vernachlässigen und im Haushalt ausschließlich Jodsalz und mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel zu verwenden oder -was noch sicherer ist - die Jodversorgung während dieser Zeit mit rezeptfreien Jodtabletten aus der Apotheke sicherzustellen.

*Weitere Informationen können Sie anfordern beim: Arbeitskreis Jodmangel, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Telefon: 069 / 2470 6796, Telefax: 069 / 7076 8753
E-Mail: *

-AKJ-