**Jod ist nicht nur für die Schilddrüse gut**

**Studien weisen auch Einfluss auf die Intelligenz von Kindern und die Gesund-erhaltung der Brust bei Frauen nach - Breitere Jodsalzverwendung gefordert**

**Jod wurde bislang vorwiegend nur mit vergrößerten Schilddrüsen (Kropf) und Schilddrüsenkrankheiten in Verbindung gebracht. Studien der letzten Jahre belegen nunmehr, dass Jod auch Einfluss auf andere Körperfunktionen und -organe hat, sodass einer ausreichenden Jodversorgung zur Vermeidung von Jodmangelkrankheiten noch mehr Bedeutung zukommt.**

Bereits vor Jahren stellten amerikanische Forscher fest, dass ein Jodmangel und somit ein Mangel an Schilddrüsenhormonen in der Schwangerschaft zu einer verzögerten oder auch schlechteren geistigen Entwicklung des Kindes führen kann. Selbst wenn der Hormonmangel der Schwangeren nicht stark ausgeprägt ist, kann er bei deren Kindern zu einem niedrigeren Intelligenzquotienten führen als bei Kindern von Müttern, die ausreichend mit Jod versorgt sind. Deshalb plädieren Experten gerade während der Schwangerschaft und Stillzeit für eine ausreichende Jodversorgung.

**Ist Brustkrebs durch Jod vermeidbar?**

Jetzt weist Professor Roland Gärtner von der Universitätsklinik München in einem aktuellen Newsletter des Arbeitskreises Jodmangel auf einen weiteren Schutzeffekt von Jod hin. So zeigen erste Untersuchungen, dass Jod auch vor gutartigen Brustveränderungen (Mastopathie) und Brustkrebs schützen kann. Begründet wird dies damit, dass Jod speziell während der Schwangerschaft und Stillzeit auch von der weiblichen Brust aufgenommen werden kann. Dies erfolgt über so genannte Transporteiweiße, die von Brustdrüsenzellen - ähnlich wie von den Schilddrüsen-zellen - gebildet werden. Deshalb ähneln jodmangelbedingte Gewebeveränderungen in der Brustdrüse denen in der Schilddrüse. Und auch hier zeigt sich, dass sich in Gegenden mit guter Jodversorgung weniger gut- und auch bösartige Tumore in der Brust bilden als in schlecht mit Jod versorgten Gebieten.

In etwa einem Drittel der Fälle von Brustkrebs bilden auch die Krebszellen selbst Transporteiweiße für Jod wie dies in der Schwangerschaft und Stillzeit der Fall ist. Gegenwärtig wird deshalb untersucht, inwieweit Jod als mögliche begleitende Therapie bei einigen Fällen von Brustkrebs eingesetzt werden kann.

**Verbesserte Jodversorgung weiter ausbauen**

Die Experten des Arbeitskreises Jodmangel begrüßen es deshalb, dass sich die Jodversorgung in Deutschland in den letzten Jahren wesentlich verbessert hat. Dies hat jetzt auch die bundesweite "Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland" (KiGGS-Studie) des Robert-Koch-Instituts, Berlin, belegt. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass 6- bis 17-Jährige die von der Weltgesundheitsorganisation definierten Jodversorgungswerte erreicht haben, allerdings am unteren Ende der Spanne. Deshalb besteht weiterhin Verbesserungsbedarf und die Notwendigkeit für weitere Aufklärung und Präventionsangebote.

Professor Peter C. Scriba, der Sprecher des Arbeitskreises Jodmangel, appelliert deshalb an alle Verantwortlichen, der Jodversorgung weiterhin volle Aufmerksamkeit zuteil werden zu lassen. Vor allem fordert er eine nachhaltige Jodversorgung, damit die bisher erzielten Erfolge erhalten und weiter ausgebaut werden und die nachwachsende Generation weiterhin gut mit Jod versorgt wird.

**Wenn Salz - dann Jodsalz**

Zur Jodversorgung tragen eine jodreiche Grundnahrung mit regelmäßig Seefisch, Milch und Milchprodukten ebenso bei wie die Verwendung von Jodsalz. Ferner sollten Lebensmittel und Fertiggerichte bevorzugt werden, die mit Jodsalz hergestellt sind. Dies gilt vor allem für Back- und Fleischwaren. Schwangeren und Stillenden empfiehlt der Schilddrüsenexperte die zusätzliche Einnahme von Jodtab-letten nach Anweisung des Arztes, um den erhöhten Jodbedarf während dieser Zeit sicher zu decken.

Gleichzeitig ruft Scriba alle Verantwortlichen der Lebensmittelwirtschaft auf, in verstärktem Maße Jodsalz statt herkömmlichem Speisesalz bei der Herstellung ihrer Produkte zu verwenden. Dies sei in den letzten beiden Jahren weniger der Fall gewesen, was längerfristig wieder zu einer Verschlechterung der Jodversor-gung in Deutschland führen könne. Deshalb ist es wichtig, dass Jodsalz auf brei-ter Ebene und in nahezu der gesamten Nahrungskette eingesetzt wird. Weitere Infos dazu: [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de) - AKJ -

Groß-Gerau, Februar 2007