**Jod - wichtiger Baustein für die Schilddrüse**

**Jodmangel ist die häufigste Ursache für Schilddrüsenkrankheiten**

**Sie wiegt nur ca. 20 Gramm, ist aber dennoch das Steuerungsorgan für eine Vielzahl von Körperfunktionen: die im vorderen Bereich des Halses liegende Schilddrüse. Das schmetterlingsförmige Organ produziert nämlich die lebensnotwendigen Schilddrüsenhormone. Dafür benötigt sie als Baustein das Spurenelement Jod, und zwar täglich etwa 200 Mikrogramm, das sind zwei millionstel Gramm. Schilddrüsenhormone wiederum steuern eine Vielzahl von Stoffwechselvorgängen und deren Intensität in unserem Körper und bestimmen somit über unser Wohlbefinden.**

Bei Erwachsenen können Fehlfunktionen der Schilddrüse durch Jodmangel zu Schilddrüsenvergrößerungen (Kropf), Schilddrüsenkrankheiten und einer Reihe daraus resultierender Gesundheitsstörungen führen. So wurde bei der Papillon-Studie 2004 unter 96.000 Erwerbstätigen festgestellt, dass 33 Prozent der untersuchten Frauen und Männer eine vergrößerte Schilddrüse, Knoten oder beides hatten, und zwar ohne dass die Betroffenen es wussten, da im Anfangsstadium fast nie Beschwerden auftreten. Werden diese Erkrankungen der Schilddrüse nicht rechtzeitig erkannt, kann dies eine lebenslange medizinische Behandlung erforderlich machen.

**Wichtig für Mutter und Kind**

Besonders wichtig ist eine ausreichende Jodversorgung für Schwangere und Stillende, da sie Jod für zwei benötigen. Die Schilddrüse des Fötus fängt bereits in der zwölften Woche mit der eigenen Schilddrüsenhormonproduktion an. Mangelt es der Mutter dann an diesem Hormonbaustein, kann es nicht nur bei ihr zu gesundheitlichen Störungen, sondern auch bereits zu einer Kropfbildung beim Neugeborenen kommen. Bei Kindern hat Jod Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung, ferner auf die Intelligenz sowie auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule.

Neuere Untersuchungen weisen sogar einen Zusammenhang zwischen Jodmangel und Brustkrebs bei Frauen nach. So hatten Frauen mit schlechter Jodversorgung häufiger Brustveränderungen bzw. Brustkrebs als Frauen, die genügend Jod zu sich nahmen. Eine gute Jodversorgung sollte deshalb auch eine Maßnahme bei der Brustkrebsbehandlung und zur Gesunderhaltung der Brust sein.

**Vorbeugung ist einfach und wichtig**

Dem naturbedingten Jodmangel in der Nahrung, dem daraus resultierenden Kropf und den dadurch ausgelösten Schilddrüsenkrankheiten kann in Deutschland seit Jahren wirksam und einfach vorgebeugt werden, und zwar mit Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid. Letzteres, das bislang allerdings nur im Privathaushalt verwendet werden darf, schützt durch den Fluoridzusatz zusätzlich noch vor Karies und wird deshalb auch von Zahnärzten empfohlen.

Jodsalz wird bereits in mehr als 50 Ländern der Welt zum Ausgleich des Joddefizits in der Nahrung eingesetzt. Mit Jodsalz werden in Deutschland heute auch bereits eine Vielzahl von Back- und Fleischwaren hergestellt, die bevorzugt werden sollten. Bäcker und Fleischer geben darüber gerne Auskunft. Bei verpackten Lebensmitteln ist im Zutatenverzeichnis nachzulesen, ob diese mit Jodsalz hergestellt sind.

**Jodversorgung nachhaltig sichern**

Durch die breite Verwendung von Jodsalz im Haushalt und in der Lebensmittelwirtschaft hat sich die Jodversorgung in den letzten Jahren erfreulich verbessert. Vor allem bei Schulkindern ist zum Teil schon ein guter Versorgungsstand erreicht, der beibehalten werden muss. Viele Erwachsene müssen dagegen bis ins hohe Alter mit den Folgen des Jodmangels aus ihrer Kindheit und Jugendzeit leben. Auch für sie ist eine ausreichende Jodversorgung unentbehrlich.

Experten fordern deshalb einen nachhaltigen Ausgleich des Jodmangels in unserer Nahrung, damit die nachwachsende Generation nicht erneut in einen Jodmangel zurückfällt und alle Menschen dauerhaft gleich gut versorgt sind. Jodreich sind vor allem Seefische und andere Meerestiere, in unterschiedlichem Maße auch Milch und Milchprodukte. Experten des Arbeitskreises Jodmangel und der Informationsstelle für Kariesprophylaxe empfehlen zudem, mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel zu bevorzugen und im Haushalt - der Schilddrüse und den Zähnen zuliebe - ausschließlich Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid zu verwenden, das zugleich noch vor Karies schützt. Schwangeren und Stillenden, die einen erhöhten Jodbedarf haben, wird empfohlen, den Mehrbedarf mit täglich einer Jodtablette mit 100 Mikrogramm auszugleichen. Weitere Infos: [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de) und [www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de) - AKJ -

Groß-Gerau, Februar 2007