**Jodfahrplan für Kinder und Erwachsene**

**Empfehlungen des Arbeitskreises Jodmangel zur Verbesserung der Jodversorgung**

Obwohl bei der Jodversorgung der Bevölkerung in den letzten Jahren auch in Deutschland beachtliche Fortschritte erzielt wurden, gibt es immer noch erhebliche Versorgungslücken. Jodmangelbedingte Schilddrüsenkrankheiten sind deshalb in Deutschland noch weit verbreitet.

**Gesundheitliche Risiken von Jodmangel sind beispielsweise:**

- Gestörte Fruchtbarkeit bei Mann und Frau

- erhöhtes Risiko von Fehl- und Totgeburten sowie Mißbildungen

- Entwicklung eines Neugeborenenkropfes, oft verbunden mit einer Schilddrüsenunterfunktion

- gestörte Hirnentwicklung, verbunden mit geistigen Entwicklungsstörungen

- Wachstumsstörungen, verzögerte Knochenreifung

- verzögerte Lungenreifung, insbesondere bei Frühgeburten

- erhöhtes Risiko von späteren Hördefekten

- Strukturveränderungen des Schilddrüsengewebes

**Um derartige gesundheitliche Risiken zu vermeiden, gibt der Arbeitskreis folgende
Empfehlungen zur Jodversorgung:**

**1. Im Haushalt:**

* Jodsalz verwenden nach der Devise: Wenn Salz, dann Jodsalz
* 1-2mal wöchentlich Meeresfisch und täglich Milch und Milchprodukte

**2. Beim Einkauf und bei der Außer-Haus-Verpflegung:**

* Lebensmittel und Speisen bevorzugen, die mit Jodsalz hergestellt  sind (Zutatenverzeichnis bzw. Jodsiegel beachten)

**3. In der Schwangerschaft und Stillzeit (erhöhter Bedarf):**

* Sicherstellung der Jodversorgung wie bei 1. und 2.
* Zusätzliche Jodaufnahme in Tablettenform(bis 200 µg/Tag)

**4. Bei nicht gestillten Säuglingen:**

* mit Jod angereicherte Säuglingsmilch
* später mit Jod angereicherte Beikostprodukte

In Sonderfällen wie beispielsweise bei einseitiger vegetarischer Ernährung, bei Vorliegen einer Kuhmilch- oder Fischallergie bzw. bei Lactoseintoleranz und insbesondere bei salzarmer Ernährung wird dringend zur Aufnahme von Jod in Tablettenform geraten (Dosierung altersentsprechend bzw. fallbezogen 100 - 200 µg/Tag).).