**Jodsalz ging dem Kropf an den Kragen**

**Breite Verwendung hat Jodversorgung erheblich verbessert - Schwangere und Stillende sind aber nach wie vor eine Risikogruppe

Die Jodversorgung in Deutschland zeigt erfreuliche Fortschritte. Dies macht sich vor allem bei Kindern und Jugendlichen bemerkbar, die heute mit weitaus weniger jodmangelbedingten vergrößerten Schilddrüsen belastet sind als noch vor etwa zwanzig Jahren. Auch der Rückgang der Kröpfe bei Neugeborenen von früher gebietsweise bis zu 14 Prozent auf weniger als ein Prozent ist auf die verbesserte Jodversorgung vorwiegend mit Jodsalz zurückzuführen. Die Speisesalzjodierung zählt folglich zu den erfolgreichsten Präventionskampagnen in Deutschland, wie Schilddrüsenexperten anlässlich des 2. Nationalen Präventionskongresses und des 6. Deutschen Kongresses für Versorgungsforschung in Dresden betonten.**

Etwa 85 Prozent aller Haushalte in Deutschland verwenden heute Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid. Mit einem Anteil von über 80 Prozent sind diese beiden Salzarten somit die meistgekauften Haushaltssalze. Die hohe Akzeptanz für Jodsalz zeigt sich aber nicht nur im Privatbereich, sondern auch in der Gemeinschaftsverpflegung, in Bäckereien und Fleischereien, wo ebenfalls die Mehrzahl der Betriebe Jodsalz verwendet. Erstmals bundesweit in Haushaltspackungen angeboten wurde Jodsalz 1981, seit 1989 darf es in Großgebinden bzw. als lose Ware auch in Großküchen, Restaurants und in der gewerblichen und industriellen Lebensmittelherstellung eingesetzt werden.

**Erfolgreiche Prävention durch Jodsalz**
*Professor Peter C. Scriba* vom Arbeitskreises Jodmangel zog deshalb in Dresden auch eine positive Bilanz der über zwanzigjährigen Aufklärungskampagne für jodiertes Speisesalz. "Es gilt nun, die erzielten Erfolge nachhaltig zu sichern und weiter auszubauen", fordert Scriba. Er appelliert dabei vor allem an Unternehmen der Lebensmittelindustrie und der Fast-Food-Verpflegung auf breiterer Ebene dieses Salz einzusetzen nach dem Motto: Wenn Salz - dann Jodsalz. Erst wenn in etwa drei Viertel aller industriell oder gewerblich hergestellten Lebensmittel Jodsalz verwendet wird, kann von einer ausreichenden Jodversorgung der Gesamtbe-völkerung ausgegangen werden.

Von der verbesserten Jodversorgung profitieren vor allem Kinder und Jugendliche, bei denen heute nur noch bei etwa einem Drittel leicht vergrößerte Schilddrüsen festgestellt werden. Im Gegensatz dazu hatten einer Studie zufolge zu Beginn der neunziger Jahre nahezu alle Schulkinder eine doppelt so große Schilddrüse wie schwedische Kinder, die schon damals gut mit Jod versorgt waren.

Anders sieht es bei Erwachsenen aus, die im Jodmangel aufgewachsen sind und zeitlebens mit dessen Folgen leben müssen. Hier hat nach der Papillon-Studie noch jeder Dritte eine vergrößerte Schilddrüse, Knoten oder beides. "Deshalb müssen wir dafür sorgen, dass die jetzt nachwachsende Generation nicht erneut von einem Jodmangel betroffen wird und den Jodmangel in unserer Nahrung nachhaltig ausgleichen" fordert Scriba.

**Schwangere und Stillende brauchen Jod für zwei**
Auf eine gute Jodversorgung sollten vor allem Schwangere und Stillende achten, empfiehlt *Professor Roland Gärtner* von der Universitätsklinik München auf der gleichen Veranstaltung. Ihren erhöhten Bedarf, den sie mit dem heranwachsenden Kind teilen müssen, können sie mit der Nahrung allein nicht decken. Deshalb sollten während dieser Zeit täglich zusätzlich 100 bis 150 Mikrogramm Jod in Tablettenform eingenommen werden.

Schwerwiegende Folgen für Mutter und Kind sind vor allem dann möglich, wenn die Jodversorgung bereits vor der Schwangerschaft unzureichend war und auch während der Schwangerschaft nicht genügend Jod aufgenommen wird. Schwangere laufen dann Gefahr, dass sich ihre Schilddrüse vergrößert und evtl. zusätzlich eine Unterfunktion entsteht oder dass sich Knoten bilden. Beim Kind können körperliche und geistige Entwicklungsstörungen ebenso die Folgen sein wie ein niedrigerer Intelligenzquotient, der sich im späteren Leben bemerkbar macht.

**Milch, Seefisch und Jodsalz schützen vor Jodmangel**
Gute Jodlieferanten sind neben Seefisch und Jodsalz heute auch Milch und Milchprodukte, und zwar auf Grund der tierbedarfsgerechten Jodierung von Mineralstoffmischungen für Kühe. Dies hat nach *Professor Gerhard Jahreis* von der Universität Jena zur Folge, dass mit einem Liter Milch mehr als 100 Mikrogramm Jod - das entspricht dem halben Tagesbedarf - aufgenommen werden. Milch und Milchprodukte tragen in Deutschland derzeit bereits zu ca. 40 Prozent zur Gesamtaufnahme an Jod bei.

Am meisten Jod enthalten nach wie vor Seefische, deshalb sollten auch diese regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Wer dann noch im Haushalt Jodsalz verwendet und beim Einkaufen mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel bevorzugt, hat dem Ernährungswissenschaftler zufolge gute Chancen, seine Schilddrüse vor Jodmangelkrankheiten zu schützen. Um die Jodzufuhr kontrollieren zu können, sollte Jod ausschließlich über Speisesalz zugeführt werden. Ferner fordert der Experte regelmäßige Studien zur Überwachung der Jodversorgung, um sowohl einen Jodmangel als auch einen Jodüberschuss zu vermeiden.

- AKJ -

Groß-Gerau, 24. Oktober 2007