**Jodsalzverwendung ist notwendig und unbedenklich**

**Bäcker und Fleischer sollten sich nicht verunsichern lassen - Bisher erzielte Erfolge sprechen eindeutig für die Jodsalzprophylaxe**

Die Verwendung von Jodsalz in Haushalten, Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung und in der Nahrungsmittelproduktion, vor allem in Bäckereien und Fleischereien, hat in den letzten Jahren zu einer spürbaren Verbesserung der Jodversorgung geführt. Die Folge davon ist ein deutlicher Rückgang jodmangelbedingter Schilddrüsenvergrößerungen (Kröpfe), vor allem bei Neugeborenen, eine gebietsweise nahezu optimale Jodversorgung von Schülern und teilweise eine verbesserte Jodversorgung von Schwangeren.

Doch das Jodmangelproblem ist noch lange nicht gelöst. Vor allem Jugendliche und Erwachsene sind noch stark vom Jodmangel betroffen. Bei einer bundesweiten Studie mit über 96.000 Erwerbstätigen im Alter von 18 bis 65 Jahren wurden bei insgesamt 33 Prozent der untersuchten Frauen und Männer eine vergrößerte Schilddrüse, Knoten oder beides festgestellt, und zwar ohne dass die Betroffenen es wussten. Deshalb müssen Maßnahmen zur Verbesserung der Jodversorgung weiterhin auf breiter Ebene und nachhaltig erfolgen. Mit Back- und Fleischwaren, die mit Jodsalz hergestellt sind, können Bäcker und Fleischer einen wichtigen Betrag dazu leisten.

Trotz der erzielten Erfolge in Deutschland, den langjährigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Erfahrungen der jahrzehntelangen Speisesalzjodierung in über 50 Ländern der Welt werden von bestimmten Gruppen immer wieder Kritiken laut, dass die Verwendung von Jodsalz mit gewissen Risiken "erkauft" werden müsse. Zu den Hauptargumenten und immer wieder genannten "Risiken" ist im Einzelnen folgendes zu sagen:

* **"Zwangsmedikation":** Die Verwendung von Jodsalz beruht in Deutschland auf dem Freiwilligkeitsprinzip, sie unterliegt also keinem Zwang. Sie ist aber notwendig, weil Jod in unseren Nahrungsmitteln - mit Ausnahme von Seefischen - nicht oder nur in unzureichenden Mengen vorkommt, das Spurenelement von der Schilddrüse aber für die Produktion der lebenswichtigen Schilddrüsenhormone benötigt wird. Außerdem gibt es nach wie vor Speisesalz, das kein Jod enthält. Auch viele Lebensmittel sind noch mit Speisesalz ohne Jodzusatz hergestellt. Verpackte Lebensmittel, die Jodsalz enthalten, müssen zudem deklariert sein, sodass Verbraucher eine Wahlmöglichkeit haben.
* **Überversorgung:** Eine solche konnte bisher noch in keiner repräsentativen Studie nachgewiesen werden. Der als sicher geltende Maximalwert von 500 Mikrogramm Jod pro Tag wird nie überschritten, auch wenn Jod aus verschiedenen Quellen aufgenommen wird - es sei denn, man verzehrt im Übermaß und auf längere Zeit Algen und Algenprodukte. Außerdem ist der Anteil an Jod im Speisesalz so bemessen, dass keine Überdosierung erfolgen kann, auch wenn alle Nahrungsmittel mit jodiertem Speisesalz hergestellt würden.

Die Obergrenze von 500 Mikrogramm pro Tag bietet auch Sicherheit für Schilddrüsenkranke mit einer Schilddrüsen-Unterfunktion, einer Schilddrüsenüberfunktion - insbesondere bei älteren Patienten mit Knotenstrumen oder Autonomien -, aber auch mit einem Morbus Basedow oder einer Hashimoto-Thyreoiditis. Bei allen Patienten besteht weder ein gesundheitliches Risiko durch den bestimmungsgemäßen Verzehr von Jodsalz und damit hergestellten Speisen noch wird die Behandlung von Schilddrüsenkrankheiten dadurch erschwert.
* **Allergien:** Die in Jodsalz enthaltenen Jodverbindungen können bei Aufnahme mit der Nahrung keine Bildung von Antikörpern hervorrufen, durch die letztendlich Allergien ausgelöst werden. Deren Moleküle sind nämlich von so geringer Größe, dass sie vom menschlichen Organismus nicht erkannt werden. Allergien können nur von großmolekularen Jodverbindungen ausgelöst werden wie sie beispielsweise in Röntgenkontrastmitteln, jodhaltigen Desinfektionsmitteln und einer Reihe von jodhaltigen Medikamenten enthalten sind - niemals aber von Jodsalz. Mit Jodsalz in Verbindung gebrachte allergische Reaktionen haben andere Ursachen, die durch einen Facharzt abgeklärt werden sollten.

Auch die Jodakne wird mit Jodsalz weder ausgelöst noch aktiviert. Sie tritt erst bei Jodmengen im Bereich von mehreren Milligramm pro Tag in Erscheinung, während in der Nahrung nur winzige Mikrogramm-Mengen enthalten sind.
* **Morbus Basedow:** Bei dieser besonderen Form der Schilddrüsenüberfunktion handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, wobei Antikörper die Schilddrüse zu besonderer Aktivität stimulieren. Diese Krankheit tritt relativ selten auf und ist sehr komplex. Wird sie früh erkannt, kann sie erfolgreich behandelt werden. Eine jodarme Ernährung beeinflusst die Behandlung nicht. An Morbus Basedow Erkrankte dürfen deshalb Jodsalz verwenden und damit hergestellte Nahrungsmittel verzehren.
* **Hashimoto-Thyreoiditis:** Hierbei handelt es sich um eine besondere Form einer Autoimmunerkrankung, bei der bestimmte Antikörper das Schilddrüsengewebe angreifen. Sie kann ebenfalls nicht durch geringe Jodmengen, wie sie in Jodsalz enthalten sind, verursacht werden. Dies wurde in Studien mehrfach nachgewiesen. Selbst wenn Antikörper vorhanden sind, führt eine Jodaufnahme im prophylaktischen Bereich von bis zu 200 µg pro Tag nicht zu einer schnelleren Entwicklung einer Schilddrüsenfunktionsstörung.

**Fazit:** *Von Jodsalz und damit hergestellten Lebensmitteln gehen keinerlei gesundheitlichen Risiken aus. Alle Argumente gegen Jodsalz sind wissenschaftlich nicht haltbar und daher nicht vertretbar. Die Verwendung von Jodsalz in einem Jodmangelgebiet wie Deutschland schützt die Bevölkerung vielmehr vor den gesundheitlichen Folgen des Jodmangels. Deshalb muss die Prophylaxe mit Jodsalz auf breiter Ebene konsequent und nachhaltig durchgeführt werden. Dies fordern auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die UNICEF und andere internationale und nationale Institutionen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.*

*Bäcker und Fleischer sind deshalb aufgerufen, diese risikolose und gesundheitsfördernde Vorsorgemaßnahme weiter nachhaltig zu unterstützen, sich durch anders lautende Erklärungen nicht verunsichern zu lassen und durch Verwendung von Jodsalz zu einer dauerhaften Verbesserung der Jodversorgung und Vermeidung von jodmangelbedingten Schilddrüsenkrankheiten beizutragen.*

 *Prof. Dr. med. Roland Gärtner*

Medizinische Klinik - Innenstadt, Klinikum der Universität München,
Mitglied des Arbeitskreises Jodmangel

München, August 2005
AKJ - F 2/05