**Lesertelefonaktion „Jodmangel“ vom 24.4.2008 / Fragen und Antworten**

**„Bemühungen um ausreichende Jodversorgung dürfen nicht nachlassen!“  
  
Eine ausreichende Jodversorgung ist wichtig für eine normale Schilddrüsenfunktion und damit für nahezu alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Doch da die Grundnahrung in Deutschland naturbedingt zu wenig Jod enthält, ist die gezielte Vorbeugung eines Mangels unabdingbar! Durch gezielte freiwillige Maßnahmen, wie die Verwendung von Jodsalz in Brot, Fleischwaren und Fertignahrungsmitteln hat sich in den letzten Jahren die Jodversorgung deutlich gebessert. Hierdurch ist die Häufigkeit von Kröpfen, insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen deutlich zurückgegangen. Diese Bemühungen dürfen aber nicht nachlassen, um keinen Rückfall der Kropfendemie zu provozieren. Bei unserer Telefonaktion berieten die Experten die Leserinnen und Leser rund um die Themen Jodmangel und Schilddrüsenerkrankungen. Für alle, die nicht persönlich mit einem der Experten sprechen konnten, an dieser Stelle die wichtigsten Fragen und Antworten:**

**Was kann ich selbst für eine ausreichende Jodversorgung tun?  
Dr. troph. Claudia Küpper:** Die erste Priorität hat der Verzehr von jodreichen Lebensmitteln. Sie sollten also zwei Mal wöchentlich Seefisch und täglich Milch und Milchprodukte essen. Bei der Zubereitung von Speisen sollte ausschließlich Jodsalz verwendet werden und beim Einkauf sind Lebensmittel mit Jodsalz, wie beispielsweise Brot, Wurst oder Fertigprodukte, zu bevorzugen.   
  
**Welche gesundheitlichen Folgen kann ein Jodmangel haben?  
Prof. Dr. med. Klaus Mann:** Ein stärker ausgeprägter Jodmangel kann zu einem Kropf führen. Die Problematik beginnt häufig in der Jugend, bleibt aber ein Leben lang bestehen. Durch die bessere Jodversorgung hat sich die Situation in Deutschland aber erheblich verbessert, so dass heute eine Unterfunktion der Schilddrüse infolge eines ausgeprägten und lange bestehenden Jodmangels nicht mehr vorkommt.   
  
**Wie werden Schilddrüsenerkrankungen diagnostiziert?  
Prof. Mann:** Schilddrüsenfehlfunktionen können über die Bestimmung der Schilddrüsenhormonwerte im Blut diagnostiziert werden. Ein Kropf kann zuerst ertastet und durch eine Ultraschalluntersuchung zweifelsfrei erkannt werden. Auch Knoten werden bei der Ultraschalluntersuchung entdeckt und mit Hilfe einer Szintigraphie weiter untersucht. Die Szintigraphie kann anzeigen, ob es sich um heiße oder kalte Knoten handelt.   
  
**Wie kann ich selbst erkennen, ob ich eine vergrößerte Schilddrüse oder einen Kropf habe?  
PD Dr. Joachim Feldkamp:** Stellen Sie sich vor den Spiegel, nehmen Sie einen Schluck Wasser in den Mund und beobachten Sie den Schluckvorgang. Wenn Sie eine Schwellung unterhalb des Kehlkopfs bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.   
  
**Welcher Arzt ist der richtige Ansprechpartner bei Schilddrüsenerkrankungen?  
Prof. Mann:** Der erste Ansprechpartner ist der Hausarzt. Wenn nötig, kann er Sie an Spezialisten überweisen. Hier sind in erster Linie die Endokrinologen und Nuklearmediziner zu nennen.   
  
**Wie werden Kropf und Schilddrüsenknoten behandelt?  
PD Dr. Feldkamp:** In den meisten Fällen reicht die Einnahme von Jodtabletten aus, zum Teil auch gemeinsam mit Schilddrüsenhormonen. Führt ein vergrößerter Kropf zu einem starken Druckgefühl oder Schluckstörungen oder aber besteht der Verdacht auf Bösartigkeit, kann eine Operation notwendig werden. Eine Radiojodtherapie bietet sich an, wenn heiße Knoten mit einer Überfunktion vorliegen.   
  
**Ich bin schwanger, habe ich jetzt einen erhöhten Jodbedarf?  
Dr. Küpper:** Ja, während der Schwangerschaft ist der Bedarf an Jod erhöht, in der Stillzeit sogar stark erhöht. Bei unzureichender Jodversorgung der Mutter besteht das Risiko eines angeborenen Kropfes beim Säugling. Schwangere und Stillende sollten deshalb Jodtabletten in einer Standarddosierung von 100 Mikrogramm pro Tag einnehmen, dies aber zuvor mit ihrem Haus- oder Frauenarzt abklären. Eine Störung der Gehirnreifung, Entwicklungsstörungen, Hör- und Sprachstörungen des Säuglings können die Folgen einer unbehandelten Schilddrüsenunterfunktion der Schwangeren sein.   
  
**Meine Tochter ist jetzt 13 und ich habe gelesen, dass Jugendliche besonders auf ihre Jodversorgung achten müssen. Stimmt das?  
Dr. Küpper:** Jugendliche in der Pubertät haben bereits denselben Jodbedarf wie Erwachsene, ernähren sich aber unter Umständen sehr einseitig, so dass es leicht zu einem Mangel kommen kann. Probleme können auch bei jungen Mädchen auftreten, die besonders auf ihre schlanke Linie achten. Dabei müssen Mädchen aufgrund ihrer hormonellen Umstellung verstärkt auf eine ausreichende Jodversorgung achten. Hier bieten sich ebenfalls in Absprache mit dem Arzt Jodtabletten an.   
  
**Ist Jodsalz auch bei älteren Menschen noch empfehlenswert?  
Dr. Küpper:** Grundsätzlich müssen auch ältere Menschen ihren Jodbedarf über die Ernährung abdecken. Das heißt auch Jodsalz ist hier unbedenklich und kann im Haushalt regelmäßig verwendet werden. In Situationen mit einer Schilddrüsenüberfunktion sollte auf Jodtabletten, Algenpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel mit Jod verzichtet werden.   
  
**Ich leide an einer Überfunktion der Schilddrüse. Ist Jodsalz schädlich für mich?  
PD Dr. Feldkamp:** Das im täglichen Haushalt verwendete Jodsalz führt nicht zu einer Verschlechterung der Erkrankung. Auch der gelegentliche Verzehr von Seefisch ist unproblematisch. Eine Behandlung mit Jodtabletten sollte allerdings nicht erfolgen.   
  
**Sind Produkte aus Meeresalgen geeignet, um einem Jodmangel vorzubeugen?  
Dr. Küpper:** Nein, denn Produkte aus Meeresalgen und Seetang haben zum Teil einen Jodgehalt, der 100-fach oder mehr über unserem Jodtagesbedarf liegen kann. Unser Schilddrüsenstoffwechsel ist nicht an so hohe Dosen des Spurenelements angepasst.

**Vier goldene Regeln für eine ausreichende Jodversorgung:**

1. Eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung mit täglich Milch- und Milchprodukten und ein bis zwei Mal wöchentlich Seefisch.
2. „Wenn Salz, dann Jodsalz“: Verwenden Sie im Haushalt ausschließlich Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid für eine zusätzliche Kariesprophylaxe. Müssen Sie sich krankheitsbedingt salzarm ernähren, greifen Sie zu jodierten Kochsalzersatzmitteln.
3. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit Jodsalz: Bei verpackten Lebensmitteln ist der Hinweis auf Jodsalz auf der Verpackung angegeben, bei Bäcker und Fleischer können Sie nachfragen.
4. Ergänzung durch Jodtabletten in besonderen Lebensumständen und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt: Während Schwangerschaft und Stillzeit, bei Jugendlichen, bei Menschen, die Diätkost einhalten müssen oder sich streng vegetarisch ernähren.

|  |  |
| --- | --- |
| http://jodmangel.de/bilder/mann_bild.jpg | **Prof. Dr. med. Klaus Mann,** Direktor der Klinik für Endokrinologie, Zentrum für Innere Medizin, Universität Duisburg-Essen und Vorsitzender der Leitlinienkommission der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) |
| http://jodmangel.de/bilder/kuepper_bild.jpg | **Dr. troph. Claudia Küpper,** Ernährungswissenschaftlerin, Köln |
| http://jodmangel.de/bilder/feldkamp_bild.jpg | **PD Dr. Joachim Feldkamp,**  Endokrinologe, Chefarzt der Klinik für allgemeine Innere Medizin der Städtischen Kliniken Bielefeld |

- AKJ -

Frankfurt am Main, 07. Mai 2008