**Mit Jod leidet die Schilddrüse keine Not**

**Gesund und fit durch ausreichend Jod in der Nahrung - Meeresfische und Jodsalz gleichen Mangel aus**

Nahrungsmittel stehen heute in einer so großen Vielfalt zur Verfügung, dass bei richtiger Auswahl keine Versorgungsmängel mehr auftreten dürften - mit einer Ausnahme: Jod ist in den üblichen Lebensmitteln zu wenig enthalten. Dieses Spurenelement kommt vorwiegend in Meeresfischen und anderen Meerestieren in nennenswerten Mengen vor, von denen jedoch zu wenig verzehrt werden. Unter den Folgen dieses Ernährungsmangels leiden deshalb auch heute noch Millionen von Menschen, vorwiegend Erwachsene ab dem 45. Lebensjahr, die bis vor etwa zehn Jahren noch einem relativ starken Jodmangel ausgesetzt waren: Sie haben vergrößerte, oft sogar knotige Schilddrüsen, die meist Funktionsstörungen aufweisen und das Wohlbefinden wesentlich stören.

**Jod: Baustein der Schilddrüsenhormone**

Jod zählt zu den Spurenelementen, weil es nur in sehr geringen Mengen (Spuren) benötigt wird. Jod ist für Babys wie für Erwachsene lebenswichtig. Denn als Baustein der Schilddrüsenhormone T4 (Thyroxin) und T3 (Trijodthyronin), die eine Vielzahl von Körperfunktionen steuern, nimmt es Einfluss auf eine gesunde Entwicklung, auf Fitness, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.
Mangelt es der Schilddrüse über längere Zeit an Jod, vergrößert sie sich: Es entsteht ein Kropf. Dieser wiederum kann zu Atem- und Schluckbeschwerden führen. Kann die Schilddrüse nicht mehr ausreichend Schilddrüsenhormone produzieren, hat dies Auswirkungen auf viele Körperfunktionen.

**Folgen eines Mangels an Schilddrüsenhormonen:**

* Verzögerung des Wachstums, der körperlichen und der geistigen Entwicklung
* Man friert ständig und ist nicht leistungsfähig
* Die Nahrung kann nicht mehr richtig verarbeitet werden
* Die Abwehrkraft des Organismus sinkt
* Die Fruchtbarkeit von Mann / Frau wird eingeschränkt
* Probleme bei einer Schwangerschaft

**So viel Jod braucht der Mensch**

Der Körper braucht nur winzige Mengen an Jod, diese aber regelmäßig und das ganze Leben lang. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für die einzelnen Altersgruppen folgende Jodzufuhr, jeweils in µg (Mikrogramm = millionstel Gramm) pro Tag:
Säuglinge (bis 1 Jahr) 40 - 80
Kleinkinder (1 - 6) 100 - 120
Schulkinder (7 - 12) 140 - 180
Jugendliche (ab 13) 200
Erwachsene (bis 50/über 50) 200/180
Schwangere/Stillende 230/260

 **Jodsalz gleicht Jodmangel aus**

Um den Jodmangel in der Nahrung auszugleichen, wird neben dem regelmäßigen Verzehr von Meeresfisch die ausschließliche Verwendung von Jodsalz empfohlen. Jodsalz wird in mehr als 50 Ländern der Welt zur Beseitigung des Jodmangels mit Erfolg eingesetzt. In Deutschland darf Jodsalz im Privathaushalt, in Gaststätten und Kantinen, in Bäckereien, Fleischereien und in der Lebensmittelindustrie eingesetzt werden, allerdings stets auf freiwilliger Basis.
Die breite Verwendung von Jodsalz hat in den letzten Jahren zu einer deutlichen Verbesserung der Jodversorgung geführt, wie das Jod-Monitoring 1996, eine bundesweite Untersuchung, nachgewiesen hat. Danach nehmen Jugendliche und Erwachsene im Durchschnitt etwa 120 µg Jod pro Tag mit der Nahrung auf. Gemessen an den Zufuhr-Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 180 - 200 µg/Tag fehlt Bundesbürgern somit immer noch etwa ein Drittel der erforderlichen Zufuhrmenge. Dieses Defizit sollte durch eine "jodbewusstere" Ernährung und eine möglichst breite Verwendung von Jodsalz in Haushalten, Großküchen der Gastronomie, in Bäckereien, Fleischereien und der Lebensmittelindustrie ausgeglichen werden.

 **Wer ist vom Jodmangel besonders gefährdet?**

Schwangere und Stillende zählen nach wie vor zu den gefährdetsten Personengruppen. Zum einen benötigt der mütterliche Organismus in dieser Zeit mehr Jod. Zum andern fängt die Schilddrüse des Ungeborenen bereits in der 12. Woche an zu arbeiten und benötigt ebenfalls Jod. Schwangere und Stillende brauchen deshalb Jod für zwei, d. h. neben einer jodreichen Grundnahrung noch zusätzliches Jod in Tablettenform, und zwar mindestens 100 µg pro Tag. Die Frage einer gesicherten Jodversorgung sollte möglichst schon bei Beginn der Schwangerschaft mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Bei gesichertem Jodmangel können Jodtabletten vom Arzt verschrieben werden. Im Zweifelsfall sollten sie auch auf eigene Kosten, im Interesse von Mutter und Kind, gekauft werden.

**Gesundheitliche Risiken des Ungeborenen durch mangelhafte Jodversorgung der Schwangeren**

* Erhöhtes Risiko von Fehlgeburten
* Entwicklung eines Neugeborenen-Kropfes und damit verbundene Schilddrüsen-Unterfunktion
* Gestörte Hirnentwicklung und damit verbundene geistige Entwicklungsdefizite (Minderung der Intelligenz)
* Wachstumsstörungen und verzögerte Knochenreifung
* Verzögerte Lungenreifung, vor allem bei Frühgeborenen
* Erhöhtes Risiko späterer Hördefekte

Auch Kids und Jugendliche gehören zu den Risikogruppen für Jodmangel. Bereits im Alter von 13 Jahren brauchen Kinder genau so viel Jod wie Erwachsene. Fast Food (oft ohne Jodsalz !) und Cola statt Milch, Milchprodukten und Seefischgerichten bringen das Jodkonto schnell ins Minus. Die Folgen einer unzureichenden Jodversorgung können auch hier sehr gravierend sein. Sie reichen vom Pubertätskropf bis zu einer gestörten Lern-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Eventuelle Versorgungslücken sollten deshalb auch hier mit Jodtabletten ausgeglichen werden.

 **Jodversorgungs-Tipps für die ganze Familie**

Meeresfische sind reich an Jod und sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Auch Milch bzw. Milchprodukte können zu einer besseren Jodversorgung beitragen. Der Jodgehalt schwankt hier allerdings. Eine sichere Versorgungsmöglichkeit ist ferner die Verwendung von Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid im Haushalt und der bevorzugte Einkauf von Lebensmitteln (vor allem Brot), die mit Jodsalz hergestellt sind.

 **Praktische Tipps zur Jodversorgung:**

* Mindestens zweimal wöchentlich Meeresfisch essen
* Regelmäßig Milch und Milchprodukte zu sich nehmen
* Im Haushalt ausschließlich Jodsalz verwenden nach dem Motto: Wenn Salz - dann Jodsalz
* Bevorzugt Lebensmittel auswählen, die mit Jodsalz hergestellt sind.
(Beim Kauf nachfragen oder bei verpackten Lebensmitteln auf das Jodsiegel oder das Zutatenverzeichnis achten)
* Für Schwangere und Stillende, eventuell auch für Heranwachsende, zusätzlich Jod in Tablettenform

 **Jodsalz mit Fluorid beugt doppelt vor**

Jodsalz gibt es auch mit Zusatz von Fluorid. Dieses Spurenelement beugt bei Kindern und Erwachsenen der Zahnkaries vor, insbesondere wenn es regelmäßig mit den Zähnen in Kontakt kommt. Jodsalz mit Fluorid schützt somit doppelt: Jod vor jodmangelbedingten Schilddrüsenkrankheiten und Fluorid vor Karies. Jodsalz wie auch Jodsalz mit Fluorid sind ganz normale Speisesalze, schmecken wie solche und können folglich nach dem Motto eingesetzt werden: Wenn Salz, dann Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid.

 **Alles spricht für Jodsalz**

Die Verwendung von Jodsalz wird von Ärzten ebenso empfohlen wie von Ernährungswissenschaftlern. Mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel sind aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvoller. Ein gesundheitliches Risiko ist damit nicht verbunden. Jodsalz kann auch keine Allergien auslösen oder eine bestehende Akne beeinflussen. Mit den in der Nahrung enthaltenen Mengen an Jod, sind Überdosierungen oder das Auftreten einer Überfunktion der Schilddrüse ausgeschlossen. Jodsalz ist ein sicheres Lebensmittel, das auch bei Erkrankungen der Schilddrüse ( z. B. autonome Adenome, Morbus Basedow, Autoimmunthyreoiditis) verwendet werden kann. Patienten mit Schilddrüsenhormon-Ersatztherapie sollten auf Jodsalz keinesfalls verzichten.

Prof. Dr. med. Olaf Adam
Ernährungsbeauftragter Arzt des Klinikums Innenstadt der Ludwig-Maximilians-Universität, München - Mitglied des Arbeitskreises Jodmangel

-AKJ-