**Probleme in der Schule: Lernschwierigkeiten können auf Jodmangel deuten**

**Leichter lernen durch richtige Ernährung - Kluge Köpfe nehmen Jodsalz**

Konzentrieren, denken, lernen ... Schulkinder werden geistig besonders gefordert. Und von Jahr zu Jahr steigen die Anforderungen an die kommenden Generationen. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, wie eng Gehirn, Nerven, Psyche und Ernährung miteinander verknüpft sind. Mit der richtigen Ernährung, die vielseitig und reich an wichtigen Nährstoffen ist, lassen sich Konzentration und geistiges Leistungsvermögen positiv beeinflussen.

So sind Konzentrationsstörungen häufig auf einseitige Ernährung und einen Mangel an bestimmten Nährstoffen zurückzuführen. Fehlt beispielsweise das Spurenelement Jod, kann dies zu Beeinträchtigungen der intellektuellen Leistungsfähigkeit führen. Trotz der erfreulichen Verbesserungen bei der Jodversorgung in den letzten Jahren ist das Defizit an Jod in Deutschland immer noch beträchtlich und bei vielen Schülern lässt sich mittels Sonographie immer noch eine anormale Vergrößerung der Schilddrüse nachweisen, die durch Jodmangel bedingt ist.

Jod ist für die Schilddrüse das Lebenselexir, das sie richtig auf Touren bringt. Kann die Schilddrüse nicht optimal arbeiten oder kommt es gar zu einer Unterfunktion, dann verlangsamen sich die von der Schilddrüse gesteuerten Prozesse im Körper. Dazu zählen auch geistige Leistungsfähigkeit, Antrieb, Konzentrations- und Denkvermögen. Parallel dazu lassen meist auch die schulischen Leistungen nach.

"Jodmangel beginnt bereits im Mutterleib", erklärt Professor Dr. Volker Hesse von der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Lindenhof in Berlin. "Untersuchungen belegen, daß Jodmangel bei Neugeborenen in späteren Jahren Defizite in der Aufmerksamkeit ausmachen können." Besonders schwerwiegende Folgen von Jodmangel sind Kropf, gestörte Gehirn reifung sowie Hördefekte. Werdende bzw. stillende Mütter sollten sich daher von ihrem Arzt über entsprechend prophylaktische Maßnahmen in Form von Jodtabletten beraten lassen.

Eine zweite, kritische Phase beginnt laut Prof. Hesse in der Pubertät, wenn der Bedarf an Jod für die vermehrte Produktion von Schilddrüsenhormonen sprunghaft ansteigt. Um einem Mangel vorzubeugen, empfehlen Prof. Hesse und die Experten des Arbeitskreises Jodmangel, Speisen ausschließlich mit Jodsalz zu würzen, und zwar am besten mit Jodsalz mit Fluorid, das einen zusätzlichen Schutz vor Zahnkaries bietet. Beim Einkaufen sollten ferner mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel wie Brot- und Wurstwaren bevorzugt werden.

Gute Noten auch für Meeresfisch, der als einziges Lebensmittel nennenswerte Mengen an Jod enthält. Meeresfisch sollte daher den Speiseplan mindestens einmal pro Woche bereichern. Milch - ohnehin für Kinder unentbehrlich - kann die Jodbilanz ebenfalls verbessern. Bei Mädchen, die während der Pubertät einen erhöhten Jodbedarf haben, können im Ein-zelfall auch Jodtabletten eine empfehlenswerte Alternative sein. Dies gilt vor allem dann, wenn eine familiäre Kropftendenz vorhanden ist.

AKJ-
Groß-Gerau, August 2001