**Wenn die Schilddrüse nicht mehr richtig "Gas gibt"**

**Jodmangel ist die häufigste Ursache für Schilddrüsenkrankheiten - Jodsalz gleicht Defizit in der Nahrung aus**

So unscheinbar die im vorderen Bereich des Halses liegende Schilddrüse dem Laien auch erscheinen mag, für unseren Körper ist sie eine der wichtigsten Drüsen überhaupt. Die von ihr produzierten Schilddrüsenhormone stellen nämlich die Weichen für eine Vielzahl von Stoffwechselvorgängen und bestimmen deren Intensität. Dadurch haben sie entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung des Organismus, auf seine Leistungsfähigkeit und somit für unsere Gesundheit. Nicht umsonst nennt man die Schilddrüse deshalb auch die "Zündkerze" des Körpers.

Der Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sind nur einige Stoffwechselvorgänge, die von der Schilddrüse bzw. ihren Hormonen mitgesteuert werden. Darüberhinaus hat die Schilddrüse Einfluss auf die Temperaturregulation des Körpers, den Energieumsatz, die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern sowie deren Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit. Bei Erwachsenen können Fehlfunktionen der Schilddrüse zu Leistungseinbußen und einer Reihe von Gesundheitsstörungen führen.

Um diese Steuerungsaufgaben erfüllen zu können, ist die Schilddrüse auf eine regelmäßige Zufuhr von täglich etwa 180 - 200 Mikrogramm (millionstel Gramm) Jod angewiesen. Diese Menge wird ihr mit der Nahrung trotz einer in den letzten Jahren verbesserten Jodzufuhr jedoch nicht zugeführt. Im Durchschnitt fehlt Jugendlichen und Erwachsenen noch etwa ein Drittel der empfohlenen Zufuhrmenge, das sind etwa 60 - 80 Mikrogramm Jod pro Tag.

Mangelt es der Schilddrüse über längere Zeit an Jod, vergrößert sie sich: Es entsteht ein Kropf. Dieser kann im Anfangsstadium noch nicht einmal sichtbar sein, wirkt sich aber bereits nachteilig auf die Gesundheit aus, indem er z. B. auf die Luft- und Speiseröhre drückt und somit zu Atem- und Schluckbeschwerden führt. Produziert die Schilddrüse im weiteren Verlauf nicht mehr ausreichend Schilddrüsenhormone, kann dies zur Reduzierung der Abwehrkräfte des Organismus, zu ständigem Frieren, zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und einer Reihe von Funktionsstörungen führen.

Der naturbedingte Jodmangel in der Nahrung, der daraus entstehende Kropf und die dadurch ausgelösten Schilddrüsenkrankheiten sind aber kein unausweichliches Schicksal. Durch die Verwendung von Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid im Haushalt, den regelmäßigen Verzehr von Seefisch und Milch sowie den bevorzugten Kauf von Lebensmitteln, die mit Jodsalz hergestellt sind (vor allem Brot), kann einer jodmangelbedingten Schilddrüsenvergrößerung wirkungsvoll vorgebeugt werden.

Die breite Verwendung von Jodsalz hat in den letzten Jahren zu einer erfreulichen Verbesserung der Jodversorgung geführt. Dies zeigt sich am deutlichsten bei Schulkindern, bei denen regionalen Untersuchungen zufolge heute erheblich seltener vergrößerte Schilddrüsen als Folge von Jodmangel festgestellt werden als noch vor zehn Jahren. So ging beispielsweise in Greifswald die Kropfhäufigkeit bei 11- bis 17-Jährigen von rund 36 Prozent im Jahr 1991/92 auf ca. neun Prozent im Jahr 2000 zurück.

Dennoch gibt es immer noch sogenannte Risikogruppen, zu denen vor allem Schwangere und Stillende zählen, die einen erhöhten Jodbedarf haben. Sie sollten deshalb neben einer jodreichen Grundnahrung noch täglich etwa 100 (-150) Mikrogramm Jod in Tablettenform zu sich nehmen. Auch Jugendliche in der Pubertät, besonders wenn sie viel Fast Food konsumieren, die zumeist ohne Jodsalz hergestellt ist, sind jodmangelgefährdet. Gleiches gilt für Freizeit- und Leistungssportler, die mit dem Schweiß vermehrt Jod ausscheiden. Auch sie sollten ihrer Jodversorgung besondere Aufmerksamkeit widmen, so Professor Peter C. Scriba von der   
Universitätsklinik München, Sprecher des Arbeitskreises Jodmangel.

Der Experte weist ausdrücklich auch darauf hin, dass mit der Verwendung von Jodsalz keinerlei gesundheitlichen Risiken verbunden sind. 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. Es sollte nach dem Motto verwendet werden: Wenn Salz - dann Jodsalz, so Scriba.

- AKJ -  
Groß-Gerau, 11. Oktober 2005