**Wenn es mit dem Kinderwunsch nicht klappt**

**Eine Unterversorgung der Schilddrüse mit Jod kann die Ursache sein**

Wenn eine Frau nicht Mutter wird, obwohl sie sich sehnlichst ein Kind wünscht, kann dies auch am Jodmangel liegen. Nimmt eine Frau nämlich mit der Nahrung zu wenig Jod auf, kann sich daraus eine Unterfunktion der Schilddrüse mit dem Risiko einer Schilddrüsenvergrößerung (Kropf) oder eine andere Schilddrüsenkrankheit entwickeln. Deshalb ist es wichtig, dass junge Frauen ausreichend mit dem für die Schilddrüse lebenswichtigen Spurenelement Jod versorgt werden, so der Sprecher des Arbeitskreises Jodmangel, Professor Dr. Dr. h. c. Peter C. Scriba vom Universitätsklinikum München.

Schilddrüsenhormone steuern eine Vielfalt von Stoffwechselfunktionen im Körper. Sie beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch zahlreiche Lebensvorgänge, u. a. auch die Fruchtbarkeit der Frau. Nachteilig wirkt sich vor allem eine Unterfunktion aus, denn sie kann zu Störungen der Hormonbildung in den Eierstöcken führen. Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit, bedingt durch Störungen bei der Eireifung und Einnistung des befruchteten Eies in die Gebärmutterschleimhaut, sind dann meist die unausbleibliche Folge.

Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch sollten deshalb auch ihre Schilddrüse überprüfen lassen, empfiehlt Professor Scriba. Mit einfachen, aber sicheren Untersuchungsmethoden kann dabei selbst eine leichte Unterfunktion rechtzeitig festgestellt werden, die sich dann auch relativ leicht beheben lässt.
So weit sollte es aber erst gar nicht kommen. Deshalb rät Scriba vor allem jungen Frauen, ganz besonders auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten. Gute Jodlieferanten sind vor allem Seefisch, Jodsalz, das im Haushalt ausschließlich verwendet werden sollte, und alle mit Jodsalz hergestellten Lebensmittel, vor allem Brot. Auch Milch und Milchprodukte können zur Jodversorgung beitragen.

So weit sollte es aber erst gar nicht kommen. Deshalb rät Scriba vor allem jungen Frauen, ganz besonders auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten. Gute Jodlieferanten sind vor allem Seefisch, Jodsalz, das im Haushalt ausschließlich verwendet werden sollte, und alle mit Jodsalz hergestellten Lebensmittel, vor allem Brot. Auch Milch und Milchprodukte können zur Jodversorgung beitragen.

Doch auch während der Schwangerschaft und Stillzeit ist auf eine ausreichende Jodzufuhr zu achten, zumal der Bedarf hier noch höher ist. Denn bereits ab der 12. Lebenswoche benötigt der Fötus eigenes Jod, das er dem Organismus der Mutter entzieht. Steht in dieser Zeit nicht genügend Jod zur Verfügung, kann dies ebenfalls zu einer Schilddrüsenunterfunktion der Mutter und sogar schon zu einem Jodmangel beim Neugeborenen führen.

Gleiches gilt beim Stillen: Auch hier können mit Jod unterversorgte Mütter ihr eigenes Joddefizit auf den Säugling "übertragen". Entwicklungsstörungen und eine verzögerte geistige Reife, nicht selten sogar ein verminderter Intelligenzquotient, können die Folgen sein.

Schwangeren und Stillenden wird deshalb empfohlen, sich nicht nur jodreich zu ernähren, sondern zur Deckung des erhöhten Bedarfs zusätzlich rezeptfreie Jodtabletten 100 (-200) Mikrogramm Jod pro Tag einzunehmen und darüber auch mit dem Arzt zu sprechen.

Weitere Informationen zu Jodmangel und Schilddrüse gibt es unter: [www.jod-fuer-zwei.de](http://www.jod-fuer-zwei.de)

-AKJ-
Oktober 2001