**Themendienst**

**Umfrage:**

**Eltern schätzen Jodsalz für gesunde Ernährung**

Eine gesunde Ernährung, welche die optimale Entwicklung des Nachwuchses fördert, steht bei Familien im Vordergrund. Dazu gehört auch die Verwendung von jodiertem Speisesalz, denn Jod unterstützt die körperliche und geistige Reifung des Kindes. Nach einer aktuellen Umfrage des Arbeitskreises Jodmangel e.V. mit dem Online-Portal „mamilounge.de“ bevorzugen bereits über 80 Prozent der Eltern bei der Lebensmittelzubereitung zu Hause Jodsalz.1

„Eine bedeutende Jodquelle in Deutschland ist jodiertes Speisesalz. Deshalb ist es nicht nur wichtig, dieses konsequent im Haushalt einzusetzen. Verbraucher sollten bevorzugt solche Fertiglebensmittel einkaufen, die mit Jodsalz hergestellt wurden“, betont Professor Dr. Roland Gärtner, Internist und Endokrinologe sowie Vorsitzender des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ). Denn mehr als 80 Prozent des täglich konsumierten Salzes stammt aus Produkten wie Brot, Fertiggerichten, Wurst und Käse. Während laut der aktuellen Umfrage des AKJ mit dem Online-Portal „mamilounge.de“ acht von zehn Befragten im Haushalt das Salz mit dem gesundheitlichen Zusatznutzen präferieren, berücksichtigt beim Einkauf nur knapp ein Viertel (23 Prozent), dass auch die Produkte im Warenkorb mit jodiertem Salz produziert sein sollten. Immerhin 34 Prozent achten noch gelegentlich darauf, während der Rest dies gar nicht tut. Ob Lebensmittel das Plus für die Gesundheit haben, verrät das Wort „Jodsalz“ oder „jodiertes Speisesalz“ auf der Zutatenliste. Unabhängig vom jeweiligen Einkaufsverhalten bevorzugen Eltern der Umfrage zufolge eine Ernährung, die nicht nur alle wichtigen Nährstoffe liefert (87 Prozent), sondern obendrein die geistige Leistungsfähigkeit ihrer Kinder verbessert (42 Prozent).

**Verwendung von Jodsalz auch in der KiTa gewünscht**

Eltern legen laut der AKJ-Umfrage zudem Wert darauf, dass ihre Kinder auch beim Essen außer Haus ausreichend mit Jod versorgt werden. Dies betrifft vor allem die Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. So essen zum Beispiel fast zwei Millionen Kinder täglich in einer KiTa zu Mittag2 – Tendenz steigend. Zwei Drittel (66 Prozent) der hierzu Befragten halten es für wichtig, dass in der KiTa Salze mit Zusatznutzen, wie zum Beispiel Jodsalz oder auch das vor Karies schützende Fluoridsalz, bei der Essenszubereitung verwendet werden. „Wir begrüßen es, wenn sich das Wissen um die Bedeutung von jodiertem Speisesalz bei Eltern mehr und mehr verbreitet“, so Professor Gärtner. „Denn wir müssen alle an einem Strang ziehen, um einer Unterversorgung mit Jod vorzubeugen und noch bestehende Versorgungsmängel auszugleichen.“ Dass die Jodversorgung noch nicht ausreichend ist, belegen die Ergebnisse des aktuellen Jodmonitorings3 im Rahmen der DEGS-Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Demnach bestehen messbare Defizite im Jodstatus bei gut einem Drittel der Erwachsenen in Deutschland, was laut Prof. Gärtner vor allem auf den hohen Konsumanteil von Fertiglebensmitteln ohne Jodsalz zurückzuführen ist.

**Auf eine ausreichende Jodversorgung achten!**

Nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung benötigen Kinder je nach Alter täglich etwa 100 bis 180 Mikrogramm Jod, Jugendliche und Erwachsene 180 bis 200 Mikrogramm. Die meisten pflanzlichen Lebensmittel enthalten jedoch kaum Jod. Denn das Spurenelement kommt in heimischen Böden aufgrund von Auswaschungen während der letzten Eiszeit nur in sehr geringen Mengen vor. Lediglich Seefisch und andere Meeresprodukte wie Muscheln und Algen sind aufgrund des Jodgehalts der Meere von Natur aus jodreich. Neben jodiertem Speisesalz können auch Milch und Milchprodukte, Eier sowie gelegentlich Fleisch- und Wurstwaren, sofern mit jodiertem Jodsalz hergestellt, die Jodbilanz verbessern.

**Jod für die Gesundheit**

Eine ausreichende Jodversorgung ist für alle Altersgruppen gleichsam wichtig, sorgt das Spurenelement doch dafür, dass die Schilddrüse richtig funktioniert. Ein guter Jodstatus beeinflusst bereits die Fruchtbarkeit positiv und unterstützt schon im Mutterleib die normale Entwicklung des ungeborenen Kindes. Er fördert das altersgerechte körperliche Wachstum sowie die Reifung des Gehirns und damit auch die geistige Leistungsfähigkeit. Das heißt, Jod als essentieller Bestandteil der lebenswichtigen Schilddrüsenhormone hat einen Einfluss darauf, dass wir fit sind, das Baby gesund zur Welt kommt und ein Kind gut in der Schule lernen kann. Wird die Schilddrüse – in welchem Alter auch immer – nicht regelmäßig mit Jod versorgt, kann es zu Störungen des Stoffwechsels, zu Organveränderungen und Erkrankungen kommen.

*4.586 Zeichen inkl. Leerzeichen*

**Quellen:**

1. Umfrage des Arbeitskreis Jodmangel e.V. (AKJ) in Kooperation mit dem Online-Portal mamilounge.de, 869 Teilnehmer im Zeitraum von August bis Oktober 2014.
2. Arens-Azevêdo U. et al (2014): Is(s)t KiTa gut? KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe, im Auftrag der Bertelsmann Stiftung, <https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Themen/Aktuelle_Meldungen/2014/06_Juni/Zu_viel_Fleisch/Studie_Kita-Verpflegung_in_Deutschland.pdf> (Abruf: 16.12.2014)
3. Jodversorgung in Deutschland: Ergebnisse des aktuellen Jodmonitoring. Statement des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, Online-Veröffentlichung: <http://bit.ly/bmel-jodstudie>

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Herausgeber:**

Arbeitskreis Jodmangel e.V.

Organisationsstelle

Katja Jung, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6796, Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: ak@jodmangel.de

[www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

1. Vorsitzender: Prof. Dr. Roland Gärtner

Amtsgericht Frankfurt, VR 15167