**Themendienst**

**Jod und Blutfette: Erhöhtes Cholesterin sinkt bei verbesserter Jodversorgung**

Störungen im Fettstoffwechsel treten in Deutschland häufig auf: Etwa zwei Drittel der Deutschen haben zu hohe Blutfettwerte (1). Diese können das Risiko für kardiovaskuläre Risiken und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Dass auch das Spurenelement Jod im Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle spielt, verdeutlicht eine aktuelle Studie. Jod wird für die Herstellung der Schilddrüsenhormone benötigt, die vielfältige Funktionen im Körper haben. Unter anderem beeinflussen sie den Stoffwechsel der Blutfette, also von Cholesterin und Triglyceriden. In der Studie zeigen Forscher nun, dass eine verbesserte Jodversorgung bei übergewichtigen Frauen erhöhte Cholesterinwerte senkt (2). „Eine ausreichende Jodprophylaxe fördert nicht nur Kognition, also geistige Leistungsfähigkeit, sondern trägt auch zu einem beschleunigten Abbau erhöhter Blutfettwerte bei; dies wiederum kann kardiovaskuläre Risiken mindern“, sagt Professor Thomas Remer, Wissenschaftler des Dortmunder Außenlabors „DONALD Studie“ der Universität Bonn und stellvertretender Sprecher des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ).

Für die Studie untersuchten die Forscher 163 übergewichtige Frauen mit einem Body Mass Index zwischen 27 und 40 kg/m² (= Übergewicht bis Fettleibigkeit), die an den Ausläufern der Atlas Mountains in Südmarokko leben. Die Frauen waren gesund und nahmen keine Medikamente ein. Bei allen Teilnehmerinnen wurde zu Beginn ein moderater Jodmangel festgestellt. Frühere Studien konnten schon nachweisen, dass die Jodversorgung in der Region nicht ausreichend ist. Die Frauen wurden in eine Testgruppe und in eine Kontrollgruppe aufgeteilt. In der Testgruppe hatten zu Beginn der Studie 44 Prozent der Frauen einen erhöhten Gesamt-Cholesterinwert, in der Kontrollgruppe waren es 37 Prozent. Die Frauen in der Testgruppe nahmen über 6 Monate täglich 200 Mikrogramm Jod in Tablettenform ein, die Frauen in der Kontrollgruppe erhielten dagegen ein Placebo. In der Testgruppe mit der Jodsupplementation sank der Anteil von Frauen mit einem erhöhten Gesamt-Cholesterinwert auf 22 Prozent. Im Vergleich dazu blieb der Anteil in der Kontrollgruppe mit 35 Prozent annähernd konstant. Die Jodsupplementation konnte demzufolge den Cholesterinwert verbessern.

„Die Ergebnisse zeigen einmal mehr, wie wichtig eine ausreichende Jodaufnahme ist, denn auch in Deutschland ist die Versorgung mit dem Spurenelement nach wie vor nicht zufriedenstellend“, erklärt Remer. Um ausreichend mit Jod versorgt zu sein, sollten Verbraucher zweimal pro Woche Seefisch verzehren und falls möglich täglich Milch und Milchprodukte. Ebenfalls empfiehlt sich, beim Kochen grundsätzlich Jodsalz zu verwenden und bewusst Fertiglebensmittel mit Jodsalz zu kaufen. Weitere Informationen finden Verbraucher in den Broschüren des AKJ, die kostenfrei unter <http://jodmangel.de/servicematerial/> bestellt werden können. Neben einer allgemeinen Broschüre gibt es spezielle Themenflyer, unter anderem für Schwangere/Stillende, Vegetarier/Veganer und ältere Menschen.

**3.038 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Quellen:**

1. Pharmazeutische Zeitung Online: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=37929> (aufgerufen am 10.11.2016)
2. Herter-Aeberli et al.: Iodine Supplementation Decreases Hypercholesterolemia in Iodine-Deficient, Overweight Women: A Randomized Controlled Trial.   
   The Journal of Nutrition 2015 Sep;145(9):2067-75.doi: 10.3945/jn.115.213439

**Herausgeber:**

Arbeitskreis Jodmangel e.V.

Organisationsstelle

Laura Zimmer, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6796

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: ak@jodmangel.de

www.jodmangel.de