**Themendienst**

**Jodversorgung bei veganer Ernährung: Algen oder Tabletten?**

Für Veganer, die kaum Jodsalz oder damit hergestellte Lebensmittel verwenden, sind Algen bzw. entsprechende Präparate eine Alternative, um ausreichend mit dem lebensnotwendigen Spurenelement versorgt zu sein. „Allerdings enthalten diese teilweise extrem hohe Jodmengen, die gesundheitlich riskant sind. Daher sollten Veganer, in Absprache mit dem Hausarzt, besser auf Tabletten zurückgreifen, die eine definierte Menge Jod, zum Beispiel 100 Mikrogramm, enthalten“, sagt Professor Roland Gärtner Internist und Endokrinologe an der Universität München sowie Vorsitzender des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ). Algen könnten aber in geringen Mengen Speisen zugefügt werden, ergänzt der Experte.

Algen und entsprechende Präparate weisen Jodgehalte von bis zu 6.500 Milligramm pro Kilogramm Trockenprodukt auf. Professor Gärtner erklärt: „Diese sehr hohen Mengen können bei Menschen mit langjährigem Jodmangel und möglicherweise bereits bestehenden Knoten in der Schilddrüse, eine Funktionsstörung auslösen. Auch für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen wie Morbus Basedow, Hashimoto oder heißen Knoten sind extrem hohe Jodmengen problematisch.“ Daneben sind Algen häufig mit Schwermetallen wie Blei, Cadmium, Aluminium und Arsen belastet. (1) Über einen längeren Zeitraum aufgenommen, können diese u.a. Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Knochenerkrankungen fördern. Wer Algenprodukte kauft, sollte darauf achten, dass der Jodgehalt sowie die maximal täglich empfohlene Verzehrmenge genannt sind. (2)

Da Veganer auf alle tierischen Produkte verzichten, haben sie ein erhöhtes Risiko für einen Jodmangel. Denn besonders Lebensmittel wie Seefisch, Milch und Milchprodukte sind jodreich. Pflanzliche Lebensmittel enthalten nur geringe Mengen an Jod. Generell empfiehlt der AKJ Veganern, alle Speisen mit Jodsalz zuzubereiten und bei veganen Fertigprodukten auf die Bezeichnungen „jodiertes Speisesalz” oder „Jodsalz” zu achten.

**1.918 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Quellen:**

1. Pressemeldung „BVL weist auf Probleme bei der Heißhaltung von Speisen hin“, Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, 26.11.2014, https://idw-online.de/de/news615274 (abgerufen am 18.11.2016)
2. Stellungnahme „Gesundheitliche Risiken durch zu hohen Jodgehalt in getrockneten Algen“, Bundesinstitut für Risikobewertung, 12.06.2007, http://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliche\_risiken\_durch\_zu\_hohen\_jodgehalt\_in\_getrockneten\_algen.pdf (abgerufen am 18.11.2016)

**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