



**SPORTLER HABEN EINEN**

**HÖHEREN JODBEDARF**

Wer viel Sport treibt, benötigt auch viel Energie. Das Spurenelement Jod spielt hier eine wichtige Rolle. Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone regelt es unter anderem den Energiestoffwechsel. Aus Jod und Eiweißbausteinen bildet die Schilddrüse die Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese steuern fast alle wichtigen Funktionen im Körper, zum Beispiel den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Nerven und Muskeln.

## RUNDUM FIT MIT

### JOD



Wird der Körper nicht regelmäßig mit Jod versorgt, kann er nicht genügend Schilddrüsenhormone herstellen. Dieser Mangel führt zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels – der Körper läuft quasi auf Sparflamme. Verstärkte Müdigkeit, Antriebschwäche, erhöhte Depressionsneigung, trockene Haut sowie geringere Abwehrkräfte sind die Folge. Bei länger andauerndem Jodmangel kann sich die Schilddrüse außerdem krankhaft vergrößern.

Damit sich sportlich Aktive beim Sport fit und belastbar fühlen, ist also nicht nur die Energiezufuhr, sondern auch eine gute Jodversorgung wichtig. Denn Sport kurbelt den Stoffwechsel an. Der Kalorienumsatz steigt, mehr Muskelmasse wird gebildet und der Aufbau von Energiespeichern in den Muskeln wird angeregt. Dies erhöht insgesamt den Bedarf an Schilddrüsenhormonen und damit auch an Jod.



## JODVERLUSTE DURCH TRINKEN UND SCHWITZEN

Um den Flüssigkeitsverlust beim Sport auszugleichen, müssen Sportler viel trinken. Wer jedoch viel trinkt, verliert auch mehr lebensnotwendiges Jod, da ein Teil über den Urin aus dem Körper ausgespült wird. Aber nicht nur die Trinkmenge beeinflusst den Jodhaushalt. Starkes Schwitzen führt ebenso zum Jodverlust. Dies betrifft vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Neue Trendsportarten wie Zumba, Tai-Bo und Spinning lassen den Schweiß ebenso fließen.

## Ernährungsempfehlungen des AKJ

- regelmäßig Seefisch verzehren
- Auch Milch und Milchprodukte enthalten Jod und sollten deshalb täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Ab und zu können auch Wurst und Fleisch gute Jodlieferanten sein.
- ausschließliche Verwendung von Jodsalz sowie damit hergestellter Produkte
- Ob eine ergänzende Jodtabletteneinnahme sinnvoll ist, kann mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.
- Den Flüssigkeitshaushalt über kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, gekühlte Tees oder Fruchtsaftchorlen ausgleichen.

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

## Weitere Informationen

Arbeitskreis Jodmangel e.V.

1. Vorsitzender Prof. Dr. Roland Gärtner

Organisationsstelle

Leimenrode 29

60322 Frankfurt am Main

Tel.: 069 2470 6796

Fax: 069 7076 8753

[ak@jodmangel.de](mailto:ak@jodmangel.de)

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