**Fakten und Forderungen  
zur derzeitigen Jodversorgungssituation in Deutschland**

* Die Jodversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat sich erfreulich verbessert. So hat nur noch etwa ein Drittel der 6- bis 17-Jährigen eine infolge Jodmangels leicht vergrößerte Schilddrüse. Fortschritte sind auch beim Verschwinden von Neugeborenenkröpfen feststellbar. Allerdings ist bei etwa bei 40 Prozent der Kinder und Jugendlichen die Jodversorgung noch nicht zufriedenstellend, 17 Prozent sind sogar noch deutlich unterversorgt.
* Erwachsene, die in ihrer Kindheit und Jugend einem Jodmangel ausgesetzt waren, sind von dessen Folgen meist lebenslang betroffen. So haben derzeit noch etwa ein Drittel der Erwachsenen krankhafte Veränderungen an der Schilddrüse.
* Die ergriffenen Maßnahmen zur Verbesserung der Jodversorgung waren erfolgreich. Deutschland ist nur noch ein mildes Jodmangelgebiet. Vor allem der breite Einsatz von Jodsalz in Haushalten, Großküchen, Bäckereien, Fleischereien und zu einem geringeren Teil auch in der Lebensmittelindustrie hat wesentlich zu dem heutigen Versorgungsstand beigetragen. Die Jodsalzprophylaxe gilt deshalb auch als beispielhafte Präventionskampagne.
* Bedenken gegen Jodsalz und jodsalzhaltige Lebensmittel sind unbegründet. Die mit der Nahrung aufgenommenen Jodmengen, die in Deutschland z. T. noch weit unter den Zufuhrempfehlungen liegen, lösen weder Schilddrüsenkrankheiten aus noch verschlechtern sie bestehende. Ein Überangebot an Jod ist mit Jodsalz ebenfalls nicht möglich, zumal die Jodsalzverwendung freiwillig ist. Eine regelmäßige Kontrolle der Jodzufuhr sollte allerdings erfolgen.
* Milch und Milchprodukte sind durch die tierbedarfsgerechte Jodanreicherung von Kraftfuttermittel für Kühe heute die wichtigsten natürlichen Jodlieferanten. Ihnen folgen mit Jodsalz hergestellte Fleisch- und Backwaren (Brot). Seefisch steht nur noch an fünfter Stelle.
* Schwangere und Stillende brauchen zusätzlich zur jodreichen Grundnahrung eine Jodzufuhr in Tablettenform von täglich etwa 100 (-150) Mikrogramm, um den erhöhten Bedarf in diesen Zeiten decken zu können. Sie sollten deshalb umfassend beraten werden. Da Jodtabletten zur Prophylaxe nicht mehr verordnet werden können, sollten Schwangere und Stillende diese auf eigene Kosten kaufen.
* Neueren Studien zufolge kann Jod Frauen auch vor gutartigen Brustveränderungen und Brustkrebs schützen. Ebenso ist der günstige Einflluss von Jod auf die Intelligenz von Kindern ein wichtiger Faktor, der die Bedeutung von Jod und die Notwendigkeit einer ausreichenden Jodzufuhr unterstreicht.
* Die Lebensmittelindustrie sollte ähnlich wie das Lebensmittelgewerbe auf breiter Ebene Jodsalz verwenden. Es ist anzustreben, dass mindestens 70 Prozent aller industriell produzierten Lebensmittel mit Jodsalz hergestellt werden. Erst dann kann von einer optimalen Jodversorgung der Gesamtbevölkerung ausgegangen werden.
* Der Jodmangel ist naturbedingt und begleitet den Menschen lebenslang. Er muss deshalb fortwährend durch Prophylaxe ausgeglichen werden. Nur eine nachhaltige Jodprophylaxe trägt zur Vermeidung von jodmangelbedingten Krankheiten bei. Weitere Aufklärung über die Möglichkeiten der Jodversorgung und den Nutzen von Jodsalz sind daher notwendig.

- AKJ -  
  
  
Groß-Gerau, September 2007