**Jodmangel bei schwangeren Frauen gefährdet die Intelligenz ihrer Kinder**

**Wenig Jod in der Nahrung: zu wenig Schilddrüsenhormone – Experten empfehlen werdenden Müttern Jodtabletten und Jodsalz**

Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen in der Schwangerschaft führt zu einer verzögerten oder auch schlechteren geistigen Entwicklung des Kindes. Dies stellten amerikanische Forscher in einer Untersuchung\* zum wiederholten Male fest.

Ein solcher Mangel an Schilddrüsenhormonen kann durch eine "Schilddrüsenimmunentzündung" entstehen, in Deutschland ist jedoch in den meisten Fällen ein ernährungsbedingter Jodmangel die Ursache. In beiden Fällen fehlen dem mütterlichen Körper die wichtigen Hormone, die den Stoffwechsel ausreichend "anfeuern". Besonders empfindlich reagieren auf diesen Mangel die Nerven- und Gehirnzellen des Kindes im Mutterleib, insbesondere während der frühkindlichen Entwicklung.

In Deutschland, einem ausgeprägten Jodmangelgebiet, leiden etwa ein Viertel aller Schwangeren unter Schilddrüsenhormonmangel und dementsprechend sind genauso viele Kinder als Folge davon in ihrer geistigen Entwicklung gefährdet. Denn in den ersten Monaten der Schwangerschaft ist der kindliche Stoffwechsel von den Hormonen der Mutter abhängig.

Meist ist der Hormonmangel der Schwangeren nicht so stark ausgeprägt, dass man klare Anzeichen hierfür erkennen kann. Auch beim sogenannten "Neugeborenen-Screening" fallen diese Kinder nicht auf. Der Hormonmangel reicht aber aus, um den Intelligenzquotient der Kinder unter den der Kinder gesunder und ausreichend mit Jod versorgter Mütter fallen zu lassen. 19 Prozent der Kinder, deren Mütter in der in den USA durchgeführten Studie einen Schilddrüsenmangel aufwiesen, hatten einen IQ unter 85.

Den Mangel an Schilddrüsenhormonen kann man nur mit einer Blutuntersuchung feststellen. Deswegen fordern der Frauenarzt und Schilddrüsenspezialist Professor Dr. Heinz G. Bohnet, Hamburg, und die Experten des Arbeitskreises Jodmangel für Schwangere eine Blutreihenuntersuchung über den Schilddrüsenfunktionszustand im zweiten oder dritten Schwangerschaftsmonat. Gleichzeitig fordern die Wissenschaftler eine Gabe von bis zu 200 µg Jod am Tag als Tablette für jede Schwangere in Deutschland, um den in der Schwangerschaft erhöhten Jodbedarf sicher abzudecken. Gleiches gilt auch für die Stillzeit.

Schwangeren und Stillenden empfehlen sie weiterhin, auf jeden Fall regelmäßig Seefisch und Milchprodukte zu essen, im Haushalt nur Jodsalz zu verwenden und beim Einkauf Lebensmittel zu bevorzugen, die mit Jodsalz hergestellt sind. Dies sollte lebenslang erfolgen, denn Jodmangel muss im ganzen Leben ausgeglichen werden.

\*Quelle: The New England Journal of Medicine, Nr. 8, vom 19. August 1999