**Weiterhin Not durch fehlendes Jod**

**Jodmangel in der Jugendzeit kann im Alter schwerwiegende Folgen haben - Vorbeugung mit Jodsalz hat sich bewährt**

**Schilddrüsenkrankheiten sind bei Erwachsenen auch heute noch eine Volkskrankheit. Der Grund dafür ist in den meisten Fällen der Jodmangel, dem die heutigen Erwachsenen in ihrer Kindheit und Jugendzeit ausgesetzt waren. Denn erhält die Schilddrüse nicht ausreichend Jod zur Produktion von Schilddrüsenhormonen, kann sie sich verändern und so die Grundlagen für später auftretende Schilddrüsenkrankheiten schaffen. Deshalb ist es wichtig, dass vor allem Kinder und Jugendliche ausreichend mit Jod versorgt werden.**

Mindestens 20 Millionen Erwachsene leiden in Deutschland auch heute noch unter einem jodmangelbedingten Kropf, wie die Zeitschrift "Prävention und Gesundheitsförderung" in ihrer Schwerpunktausgabe 3/2007 zum Thema Jodmangel berichtet. Hinzu kommen im Alter häufig noch Schilddrüsenknoten und damit verbunden eine Schilddrüsenautonomie, die zu erheblichen Gesundheitsstörungen und teils schwerwiegenden Krankheiten führen können. Häufig sind derartige Schilddrüsenfunktionsstörun-gen den Betroffenen noch nicht einmal bekannt.

**Krank durch Jodmangel**

So wurde bei der bundesweiten Papillon-Studie festgestellt, dass jeder dritte erwachsene Bundesbürger krankhafte Veränderungen an der Schilddrüse hat, von denen er bis zu den Untersuchungen für die Studie nichts wusste. Die Autoren der Studie beklagen deshalb auch, dass der Schilddrüse in deutschen Arztpraxen nicht genügend Aufmerksamkeit zuteil wird und Schilddrüsenfunktionsstörungen nicht sorgfältig genug behandelt werden.

Jedoch kann nicht nur ein Kropf oder eine Autonomie Folge des Jodmangels sein, sondern auch eine Vielfalt anderer Störungen. So werden Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau mit Jodmangel in Verbindung gebracht, ebenso wie Früh- oder Fehlgeburten. Jodmangel bei Schwangeren kann ferner zu einer Schilddrüsenunterfunktion bei Mutter und Kind führen, was sich letztendlich nachteilig auf die Hirnfunktionen und somit auch auf die Intelligenz des Kindes auswirken kann. Die Folge davon können unter anderem eine eingeschränkte Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit im Schulkindesalter sein.

**Schwangere und Stillende brauchen Jod für zwei**

Deshalb appellieren Schilddrüsenexperten vor allem an Frauen, während der Schwangerschaft und Stillzeit auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten. In beiden Perioden reicht das in der Nahrung enthaltene Jod nicht aus, um den erhöhten Bedarf für Mutter und Kind zu decken. Deshalb wird Schwangeren und Stillenden empfohlen, neben einer jodreichen Grundnahrung noch 100 bis 150 Mikrogramm Jod in Tablettenform zu sich zu nehmen. Vor einer Jodaufnahme nach dem Gießkannenprinzip raten die Experten allerdings ab. Deshalb sollte der Arzt zunächst eine Bestandsaufnahme über die Jodaufnahme machen und daraufhin dann gezielte Jodzufuhrempfehlungen geben.

**Jodreich ernähren**

Um sich jodreich zu ernähren, wird in erster Linie der regelmäßige Verzehr von Seefisch empfohlen. Gute Jodlieferanten sind heute auch Milch und Milchprodukte, weil Mineralfutter für Kühe tierbedarfsgerecht mit Jod angereichert wird. Dieses findet sich dann vornehmlich in der Milch wieder.

Den größten Anteil an der Verbesserung der Jodversorgung in den letzten 20 Jahren hat jedoch Jodsalz, das möglichst in der gesamten Nahrungskette verwendet werden sollte. Jodsalz wird heute in über 80 Prozent der Privathaushalte und in einem Großteil von Großküchen, Bäckereien und Fleischereien verwendet. Jodmangelbedingte Schilddrüsenvergrößerungen und -krankheiten sind dadurch bei der nachwachsenden Generation in den letzten Jahren erheblich zurückgegangen. Nicht zuletzt deshalb gilt die Jodsalzprophylaxe als eine der erfolgreichsten Vorbeugungsmaßnahmen, die aus diesem Grund beibehalten, weiter ausgebaut, aber auch ständig kontrolliert werden sollte.

Die Autoren des Sonderheftes appellieren in diesem Zusammenhang vor allem an die Lebensmittelwirtschaft, einen größeren Beitrag zu einer weiteren Verbesserung der Jodversorgung zu leisten. Der sich in den letzten beiden Jahren abzeichnende Rückgang bei der Verwendung von Jodsalz im Lebensmittelhandwerk und in der Lebensmittelindustrie von 35 auf 29 Prozent könnte sonst wieder zu einer Verschlechterung der Jodversorgung führen. Dieser Rückgang kann auch durch andere Jodquellen wie Milch und Milchprodukte nicht ausgeglichen werden. Für eine ausreichende Jodversorgung sollten möglichst in 70 Prozent aller industriell und gewerblich hergestellten Lebensmittel Jodsalz verwendet werden, so die Experten.

- AKJ -

Groß-Gerau, September 2007