**Themendienst**

**Jodmangel bei Senioren - auch eine Folge der Fehlernährung**

Eigentlich ist Jodmangel keine typische Alterskrankheit. Trotzdem haben viele Senioren einen gestörten Jodhaushalt. Das liegt vor allem am früheren jahrzehntelangen Jodmangel in Deutschland. Hinzu kommt, dass die sogenannte Mangel- oder Fehlernährung im Alter weit verbreitet ist. Der Körper bekommt dann zu wenig essentielle Nährstoffe. Die Symptome werden aber oft nicht als solche erkannt, sondern als Zeichen für Altersschwäche abgetan.

**Fehlerhafte Diagnosen**

Wenn dem Körper wichtige Stoffe, wie zum Beispiel Jod, fehlen, kann das gravierende Folgen haben. Jod steuert die Herstellung der Schilddrüsenhormone, welche den Energiestoffwechsel, Herzrhythmus, Blutdruck und sogar unsere Stimmung beeinflussen. „Das Problem bei älteren Menschen ist, dass die Symptome einer Schilddrüsenerkrankung oft nicht als solche wahrgenommen, sondern als Zeichen des Alters gedeutet werden“, erklärt Professor Roland Gärtner, Internist und Endokrinologe aus München und Sprecher des Arbeitskreises Jodmangel. Dabei handelt es sich um Symptome wie eine unklare Gewichtsabnahme oder Depressionen. Diese sind oft das einzige Zeichen einer Schilddrüsenüberfunktion bei Senioren. Erste Anzeichen einer Unterfunktion der Schilddrüse sind vermehrte Müdigkeit, Kräfteverfall, vermehrtes Frieren und Gewichtszunahme.

**Jodmangel in Deutschland**

Deutschland ist eine Jodmangelregion. Noch bis in die 80er Jahre nahmen die Menschen in Deutschland täglich nur etwa 20 bis 40 µg Jod pro Tag auf. Das entspricht nur etwa einem Fünftel der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Zufuhr. Dank umfassender Öffentlichkeitsarbeit und einer breiten Verwendung von Jodsalz hat sich die Jodversorgung in den dreißig Jahren zunehmend verbessert. Aus epidemiologischer Sicht ist Deutschland derzeit eine Region, die sich aufgrund der annähernd zufrieden stellenden Akzeptanz von Jodsalz in der Bevölkerung im Übergang von einem Jodmangel hin zu einer ausreichenden Jodversorgung befindet. Im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen, die überwiegend mit ausreichend Jod aufgewachsen, leiden ältere Erwachsene jedoch häufig noch an den Folgen jener Jodmangelzeit. „Unentdeckte Schilddrüsenveränderungen in der Altersgruppe der über 45-jährigen sind daher keine Seltenheit“, weiß Professor Gärtner zu berichten.

**Folgen einer Schilddrüsenerkrankung**

Eine unerkannte Schilddrüsenerkrankung kann für die Betroffenen unangenehme Folgen haben. Bei länger andauerndem Jodmangel kann sich die Schilddrüse krankhaft vergrößern. Es entwickelt sich ein Jodmangelkropf. Größere Kröpfe üben Druck auf Speise- und Luftröhre sowie die Blutgefäße im Halsbereich aus. Es kann zu Schluckbeschwerden, Luftnot und Beklemmungsgefühl kommen. Bei länger bestehenden Kröpfen können Veränderungen des Schilddrüsengewebes und die Bildung von Knoten die Folge sind. „Bei unklaren Beschwerden im Alter sollten Betroffene unbedingt zum Arzt gehen. Eine Blutuntersuchung kann erste Hinweise auf eine Schilddrüsenerkrankung geben. Hier ist allerdings zu beachten, dass mit zunehmendem Alter die Bildung der Schilddrüsenhormone abnimmt“, so Professor Gärtner.

**Ernährung im Alter**

Mit zunehmendem Alter sinkt bei den meisten Menschen der Energieverbrauch. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt jedoch gleich. Um einer Fehlernährung im Alter und einer daraus resultierenden Unterversorgung des Körpers mit essentiellen Nährstoffen wie Jod vorzubeugen, sollten Senioren auf ihre Ernährungsgewohnheiten achten. „Bei vielen älteren Menschen besteht der Hauptteil der Nahrung aus sogenannten leeren Kalorien wie zum Beispiel Weißbrot oder Pudding. Diese bieten aber keinerlei Nährwert für den Körper“, mahnt Professor Gärtner. Viel besser ist es, diese Nahrungsmittel durch gehaltvollere Lebensmittel wie Vollkornbrot oder Obst und Gemüse zu ersetzen. Für den Jodhaushalt ist vor allem Seefisch eine gute Wahl. Dieser enthält von Natur aus viel Jod und ist aufgrund der Fleischbeschaffenheit auch für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden geeignet.

**5 Tipps zur richtigen Ernährung im Alter**

* viel Gemüse und Obst
* Seefisch und Milchprodukte sind natürliche Jodlieferanten
* daneben jodiertes Speisesalz verwenden und bei Fertiglebensmitteln darauf achten, dass sie mit Jodsalz gewürzt sind
* Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettanteil in Maßen genießen
* viel trinken (mindestens 1,5 Liter)
* Ernährung anpassen: Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt und weniger Kalorien (Gemüse und Vollkornprodukte) anstatt Lebensmittel mit wenig Nährstoffen und viel Kalorien (Weißbrot, Kuchen, Softdrinks)

*4.482 Zeichen inkl. Leerzeichen*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Herausgeber:**

Arbeitskreis Jodmangel

Organisationsstelle

Jana Zieseniß, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6796

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: ak@jodmangel.de

www.jodmangel.de