**Themendienst**

**30 Jahre Arbeitskreis Jodmangel - 30 Jahre Jodmangelprophylaxe in Deutschland**

„Intensive Aufklärungsarbeit und eine breitere Verwendung von Jodsalz haben die Jodversorgung in den letzten Jahren deutlich verbessert“, stellt Professor Dr. Roland Gärtner, Internist und Endokrinologe an der Universität München anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Arbeitskreises Jodmangel fest. Der seit 2013 gemeinnützige Verein setzt sich seit seiner Gründung vor 30 Jahren konsequent für eine bessere Jodversorgung ein und konnte in Deutschland das Bewusstsein für eine ausreichende Jodzufuhr mit der Nahrung schärfen. „Es gilt nun, die erzielten Erfolge nachhaltig zu sichern und weiter auszubauen”, fordert der Experte. Obwohl Deutschland nach Aussage der WHO inzwischen kein ausgewiesenes Jodmangelgebiet mehr ist, sind wesentliche Teile der Bevölkerung nicht ausreichend mit Jod versorgt. Besonders Risikogruppen wie Schwangeren und Stillenden sowie Kindern und Vegetariern fehlt es an dem Spurenelement.

„Jod benötigt der menschliche Körper vor allem für die Schilddrüse“, erklärt Professor Gärtner. Das schmetterlingsförmige Organ liegt im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfes. Ohne sie läuft im Stoffwechsel so gut wie nichts. „Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone steuert Jod unter anderem den Energiestoffwechsel, Herzrhythmus, Blutdruck, Wachstum und die Gehirnentwicklung“, fasst der Experte zusammen.

„Wird der Körper nicht regelmäßig mit Jod versorgt, kommt es zu Störungen des Stoffwechsels, zu Organveränderungen und Krankheiten“, warnt Professor Gärtner. Ständige Müdigkeit, Antriebsschwäche oder trockene Haut sind erste Anzeichen eines Jodmangels. Dann kann auch ein so genannter Kropf entstehen, eine durch Jodmangel hervorgerufene Wucherung der Schilddrüse. Die Hormonproduktion läuft aus dem Ruder, es wird nicht mehr genügend Schilddrüsenhormon Thyroxin freigesetzt.

**30 Jahre Arbeitskreis Jodmangel**

Die Gründung des Arbeitskreises Jodmangel erfolgte 1984 durch Präsidiumsmitglieder der Sektion Schilddrüse der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Anlass war der in Deutschland weit verbreitete Jodmangel, der bei vielen Menschen zu einem Kropf und zu weiteren Erkrankungen der Schilddrüse führte.

Die Mitglieder des Arbeitskreises kommen aus den verschiedensten medizinischen Bereichen sowie aus der Ernährungswissenschaft, Kinderernährung, Lebensmittelforschung, Pharmakologie und Toxikologie. Für eine ausreichende Jodversorgung empfehlen der Arbeitskreis Jodmangel und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung wenigstens einmal pro Woche Seefisch, die Verwendung von jodiertem Speisesalz zuhause und beim Einkauf von Fertigprodukten (inklusive Brot, Wurst, Käse) auf die Herstellung mit jodiertem Speisesalz zu achten. Der Arbeitskreis Jodmangel will jedoch nicht nur informieren, sondern auch praxisnahe Ratschläge geben – gemäß dem Leitsatz: “Wenn Salz – dann Jodsalz”.

**Jodversorgung weiterhin verbesserungswürdig**

Auch wenn die Jodversorgung in Deutschland heute deutlich besser ist, als noch vor 30 Jahren warnt der Arbeitskreis Jodmangel e.V. vor zu viel Euphorie. In Deutschland erfolgt die Jodaufnahme hauptsächlich über jodiertes Speisesalz. Allerdings kommt das jodierte Salz in den erforderlichen Mengen kaum noch zu Hause auf den Tisch beziehungsweise in die Töpfe. Kinder und Erwachsene ernähren sich zunehmend von Fertigprodukten oder essen außer Haus. Doch genau darin sieht Professor Gärtner ein Problem, denn: „Die Lebensmittelindustrie setzt in ihren Produkten überwiegend nicht-jodiertes Salz und durchschnittlich weniger als 30 Prozent Jodsalz ein, ein Prozentsatz der nicht ausreichend ist, um eine optimale Jodversorgung sicherzustellen. Würde man dagegen die Versorgungslücke an Jod rechtzeitig schließen, könnte sich dies nach Auffassung von Gärtner sogar positiv auf die schulischen Leistungen von Kindern auswirken. Den Jodanteil im Salz nach dem Vorbild der Schweiz innerhalb der WHO-Grenzwerte zu erhöhen, ist für Gärtner daher eine ernsthafte Option. „Eine Überversorgung über die normale Ernährung ist dabei nicht zu befürchten“, versichert der Ernährungsexperte.

Etwa 80 Prozent des täglichen Salzkonsums werden durch handwerklich oder industriell verarbeitete Produkte oder Außerhausverzehr gedeckt. In Deutschland sind derzeit nur weniger als 30 Prozent davon jodiert. Das liegt weniger an der mangelnden Bereitschaft der Lebensmittelindustrie, sondern vielmehr an internationalen Handelshemmnissen. „Bei der Jodsalzprophylaxe ist Europa weiterhin ein Flickenteppich von unterschiedlichen Höchstmengen und Regelungen“, so Gärtner. Damit Lebensmittelhersteller ein Produkt in allen Ländern der EU vertreiben können, verzichten sie häufig auf den wichtigen Jodzusatz. „Hier besteht dringender Handlungsbedarf“, fordert der Experte. Bis es soweit ist, können Hersteller die rechtliche Möglichkeit nutzen und mit Hilfe einer Ausnahmegenehmigung auch jetzt schon Jodsalz anstelle von nichtjodiertem Salz einsetzen.

Ergänzende Informationen zum Thema Jodmangel und Schilddrüse finden Fachkräfte sowie Verbraucher in den Informationsmaterialen, die auf der neuen Website jodmangel.de unter dem Menüpunkt Servicematerial kostenlos zur Ansicht und Bestellung zur Verfügung stehen. Fachkräfte können die Broschüren auch in höheren Stückzahlen für ihre Beratung ordern. Bei weiteren Fragen können Interessierte direkt mit dem Arbeitskreis und seinem wissenschaftlichen Beirat in Verbindung treten.

*5.387 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