**Themendienst**

**Update Jod-Forschung:**

**Besser versorgt mit Milch und jodiertem Speisesalz**

Nur wenige Nahrungsmittel wie Seefisch oder Meerestiere enthalten von Natur aus viel Jod. Für eine ausreichende Versorgung mit dem essentiellen Spurenelement ist es deshalb ratsam, genau auf eine bewusste jodreiche Ernährungsweise zu achten. Dass dabei insbesondere die Lebensmittel Milch und Jodsalz eine zentrale Rolle spielen können, zeigt eine aktuelle Studie aus Italien (1). Sie belegt außerdem, dass ein partieller Jodmangel nicht nur in Deutschland nach wie vor ein Thema ist.

Die Forscher von der Universität in Padua wollten unter anderem herausfinden, welche Ernährungsgewohnheiten den Jodstatus (beurteilt anhand des durchschnittlichen Jodgehalts im Urin in Mikrogramm pro Liter) am stärksten beeinflussen. Das Team um Sara Watutantrige Fernando erfasste dazu Verzehrdaten und Laborproben von mehr als 1.100 weiblichen, 3- bis 40jährigen Probanden. Sie wurden anhand ihres Alters in drei Gruppen aufgeteilt (Kinder, Jugendliche in der Pubertät, Frauen im gebärfähigen Alter). Die Auswertung zeigte, dass Milch und Jodsalz die relevanten Einflussfaktoren des Jodstatus waren.

Im Detail bedeutete dies: Wer täglich Milch trank, hatte im Durchschnitt eine signifikant bessere Jodaufnahme verglichen mit denjenigen, die nicht täglich Milch konsumierten. Dies galt in allen drei untersuchten Altersgruppen. Jedoch stellten die Forscher auch fest, dass sich der Milchkonsum mit steigendem Alter deutlich reduzierte. Gleichzeitig verschlechterte sich der Jodstatus. Während bei Kindern nicht einmal jedes zehnte unter einem Joddefizit (< 50 Mikrogramm Jod pro Liter Urin) litt, war bei erwachsenen Frauen fast jede zweite davon betroffen. Die Autoren empfehlen deshalb, den Konsum von Milch weiter zu fördern. Auch der Arbeitskreis Jodmangel e.V. (AKJ) aus Deutschland rät, täglich etwa 250 bis 500 Gramm Milch und Milchprodukte auf den Speiseplan zu setzen. „Milch ist eine hervorragende Jodquelle. Da Tiere, wie wir Menschen auch, auf Jod angewiesen sind, wird das Tierfutter zugunsten der Tiergesundheit mit Jod angereichert. So gelangt das Spurenelement in die Milch“, sagt Professor Dr. Friedrich Schöne von der Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft, im Beirat des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ) der zuständige Sachverständige für die Futtermitteljodierung.

Neben der Milch spielt in der italienischen Studie Jodsalz eine zentrale Rolle: Wurde es für die Lebensmittelzubereitung im Haushalt verwendet, zeigte sich in allen Altersgruppen die Tendenz zu einem verbesserten Jodstatus. Wirklich bedeutsam war der Effekt jedoch nur bei den Jugendlichen. Dass Jodsalz keinen größeren Einfluss hatte, erklären die Autoren durch sich verändernde Ernährungsgewohnheiten: Zum einen habe sich die Salzverwendung (damit auch die von Jodsalz) in italienischen Haushalten allgemein reduziert. Zum anderen konsumiere die Bevölkerung immer mehr industriell verarbeitete Speisen (d.h. immer weniger im eigenen Haushalt zubereitete). Diese Fertiglebensmittel seien jedoch nur in weniger als sieben Prozent der Fälle mit jodiertem Salz hergestellt. Das Forscherteam plädiert deshalb dafür, das jodierte Salz in der Lebensmittelproduktion stärker einzusetzen.

Professor Dr. Roland Gärtner, Internist und Endokrinologe an der Universität München sowie AKJ-Vorsitzender, unterstützt die italienischen Kollegen: „Jodiertes Salz ist auch in Deutschland eine der wichtigsten Jodquellen. Wird es aber lediglich im Haushalt verwendet, trägt es zur Gesamtjodversorgung nur recht mäßig bei. Wichtig wäre, dass die Lebensmittelindustrie vermehrt jodiertes Salz einsetzt, denn 80 Prozent der täglichen Salzaufnahme erfolgt über industriell gefertigte Nahrungsmittel. In Deutschland werden aktuell leider weniger als 30 Prozent dieser Produkte mit Jodsalz hergestellt.“ Den Grund hierfür sieht Gärtner weniger in den rechtlichen Möglichkeiten, da auch hierzulande in Lebensmittelindustrie und -handwerk sowie in der Gemeinschaftsverpflegung Jodsalz verwendet werden darf. Vielmehr sind die Handelshemmnisse problematisch: „Weil es international, selbst für den EU-Markt, noch keine einheitliche Regelung für die Verwendung von Jodsalz in Fertignahrung oder Back- und Wurstwaren gibt, verzichten vor allem exportierende Lebensmittelhersteller auf Jodsalz“, so der Experte. Dies stelle eine gravierende Lücke für die nationale Jodversorgung dar. Und diese sei, wie bei den Nachbarn im Süden, nach wie vor nicht ausreichend. „Das Jodmonitoring der Kinder- und Erwachsenen-Gesundheitsstudien (KiGGS, DEGS) des Robert Koch-Instituts(2) zeigt, dass immer noch etwa ein Drittel der deutschen Kinder und Erwachsenen unzureichende Jodmengen aufnimmt“, erklärt Gärtner. „Somit herrscht auch bei uns bei einem nicht unerheblichen Teil der Bevölkerung nach wie vor ein Jodmangel.“ Um dies zu ändern, sollten Verbraucher und Lebensmittelindustrie stärker über die Bedeutung einer gesunden, jodreichen Ernährung aufgeklärt werden – insbesondere auch über die Rolle von Jodsalz und Milch.

**4.969 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Quellen:**

1. S. Watutantrige Fernando et al. (2015): Iodine status from childhood to adulthood in females living in North‑East Italy: Iodine deficiency is still an issue. Eur J Nutr, DOI 10.1007/s00394-015-0853-x
2. Johner SA et al. (2015): Examination of iodine status in the German population: an example for methodological pitfalls of the current approach of iodine status assessment Is measurement of urinary iodine concentration consistently reliable to assess iodine status? Eur J Nutr, DOI 10.1007/s00394-015-0941-y

**Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten**

**Herausgeber: Arbeitskreis Jodmangel e.V.**

Organisationsstelle: Katja Jung, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 | 2470 6796, Fax: 069 | 7076 8753

E-Mail: [ak@jodmangel.de](mailto:ak@jodmangel.de) | [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

1. Vorsitzender: Prof. Dr. Roland Gärtner

Amtsgericht Frankfurt, VR 15167