**Themendienst**

**Gefährlich bei Kinderwunsch: Viele junge Frauen leiden an Jodmangel**

Die Jodversorgung ist in Deutschland nach wie vor nicht ausreichend. Insbesondere in der Gruppe junger Frauen zwischen 18 und 29 Jahren nimmt fast jede Zweite nur unzureichende Jodmengen zu sich. Dies ergab die aktuelle Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS). (1) „Im Hinblick auf eine mögliche Schwangerschaft und Stillzeit ist dies problematisch“, sagt Professor Roland Gärtner, Internist und Endokrinologe an der Universität München sowie Vorsitzender des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ). Jod werde für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt. Diese wiederum regulieren unter anderem den Energiestoffwechsel, Herzrhythmus, Blutdruck, Wachstum und die Gehirnentwicklung. Gemäß Forschungen des US-amerikanischen Instituts of Medicine steige der tägliche Jodbedarf in der Schwangerschaft um das ca. 1,6fache auf wenigstens 160 Mikrogramm pro Tag an. Das ist ein Zufuhrbereich, der aufgrund des deutlich erhöhten Schilddrüsenhormonbedarfs von **keiner** Schwangeren unterschritten werden sollte. „Wenn nicht genügend des essentiellen Spurenelements zugeführt wird, kann es zu verschiedenen Komplikationen kommen“, erklärt Gärtner. „Dazu zählen ein erhöhtes Risiko von Fehlgeburten und eine beeinträchtigte körperliche und geistige Entwicklung des Fötus.“ Eine britische Studie aus dem Jahr 2015 zeigte einmal mehr, dass sich eine unzureichende Jodaufnahme während der Schwangerschaft negativ auf die geistige Entwicklung des Kindes auswirken kann. Kinder, deren Mütter nicht ausreichend Jod aufnahmen, erzielten in Tests zur verbalen Intelligenz, zur Lesegenauigkeit und zum Leseverständnis schlechtere Ergebnisse als Kinder, deren Mütter ausreichend Jod aufnahmen (2).

**In Schwangerschaft und Stillzeit: zusätzlich Jodtabletten**

Für eine angemessene Jodversorgung empfiehlt der AKJ Erwachsenen, zweimal wöchentlich Seefisch zu verzehren, sowie Milch und Milchprodukte täglich zu konsumieren. Im Haushalt sollte ausschließlich jodiertes Speisesalz für die Zubereitung von Mahlzeiten verwendet werden. Zudem sind mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel wie Brot, Fertiggerichte und Wurstwaren zu bevorzugen. Für Schwangere und Stillende gelten dieselben Empfehlungen. „Zusätzlich ist es aber notwendig, dass Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit 100 oder besser 150 Mikrogramm Jod in Tablettenform einnehmen“, so Gärtner. Mediziner empfehlen bei allen Frauen mit Kinderwunsch und in der frühen Phase der Schwangerschaft eine Untersuchung der Schilddrüse. Eine mögliche Über- oder Unterfunktion kann so schon frühzeitig erkannt und behandelt werden.

**Auch bei Hashimoto nicht auf Jod verzichten**

Auch Frauen mit einer Autoimmunerkrankung wie Hashimoto-Thyreoiditis und einer L-Thyroxin-Substitution sollten während Schwangerschaft und Stillzeit Jod zuführen – zumindest ab der zwölften Schwangerschaftswoche. „Dann beginnt die fötale Schilddrüse mit der eigenen Hormonproduktion und ist auf die Jodzufuhr der Mutter angewiesen“, erklärt Gärtner. Die Einnahme von Jodtabletten habe dabei keinen Einfluss auf die Erkrankung der Mutter. Einzige Ausnahme sei eine manifeste Schilddrüsenüberfunktion, zum Beispiel bei Morbus Basedow. Dazu Gärtner: „In diesem Fall muss mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden. Entsprechend der Schilddrüsenfunktion erhält die schwangere Patientin dann weniger Jod.“

**3.315 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Quellen:**

1. Johner SA et al.: 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
2. Rayman MP, Bath SC: The new emergence of iodine deficiency in the UK: consequences for child neurodevelopment. Ann Clin Biochem November 2015 52: 705-708.

**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

www.jodmangel.de