**Themendienst**

**Vorsicht bei Ernährungstrends: Bei veganer Kost droht Jodmangel**

Die vegane Ernährungsweise erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Hierzulande verzichten aktuell rund 900.000 Menschen, also ca. 1 Prozent der Bevölkerung, auf alle tierischen Lebensmittel (1). „Was die notwendige Jodversorgung betrifft, ist dieser Trend allerdings kritisch zu bewerten“, erklärt Professor Roland Gärtner. Der Internist und Endokrinologe an der Universität München sowie Vorsitzende des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ) ergänzt: „Da Veganer Seefisch, Meerestiere, mit Jodsalz hergestellte Fleisch und Wurstwaren, Eier sowie Milch und Milchprodukte nicht essen, fehlen ihnen die wichtigsten Jodquellen. Entsprechend höher ist bei ihnen das Risiko eines gefährlichen Jodmangels.“ Pflanzliche Lebensmittel enthalten dagegen kaum Jod, weil in den heimischen Böden sowie im Trinkwasser nur sehr geringe Mengen des Spurenelements vorkommen. Gemüse und Obst tragen nur zu etwa drei Prozent der Jodversorgung bei. Darüber hinaus enthalten Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sogenannte Goitrogene. „Diese Stoffe hemmen die Jodaufnahme in der Schilddrüse, wodurch eine Unterversorgung noch verstärkt werden kann“, so Gärtner.

Eine Jodmangelversorgung kann gesundheitliche Folgen haben. Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone steuert Jod maßgeblich den Energiestoffwechsel, das Wachstum und die Gehirnentwicklung. „Wenn der Körper nicht regelmäßig mit Jod versorgt wird, kann es zu Störungen des Stoffwechsels, zu Organveränderungen und Krankheiten kommen. Ständige Müdigkeit, Antriebsschwäche oder trockene Haut sind mögliche erste Anzeichen eines Jodmangels“, betont Gärtner. Auch ein so genannter Kropf könne entstehen – eine durch Jodmangel hervorgerufene Vergrößerung der Schilddrüse.

Der AKJ empfiehlt Veganern, alle Speisen mit Jodsalz zuzubereiten. Ebenfalls sollten sie bei veganen Fertigprodukten auf die Bezeichnungen „jodiertes Speisesalz” oder „Jodsalz” achten. Daneben sollte mit dem Hausarzt besprochen werden, ob zur Vorbeugung eines Jodmangels Jodtabletten eingenommen werden können. Vorsicht ist beim Verzehr von Meeresalgen und Seetang geboten. Diese können extrem hohe Jodmengen enthalten, und bei Menschen, die einen langjährigen Jodmangel hatten und möglicherweise bereits dadurch Knoten in der Schilddrüse haben, eine Funktionsstörung auslösen. Dennoch enthalten Algen und Seetang viele gesunde Spurenelemente. In kleinen Portionen können sie Gerichten beigefügt werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät, beim Kauf von Algenprodukten darauf zu achten, dass der Jodgehalt sowie die maximal täglich empfohlene Verzehrmenge angegeben sind (2). Die Verzehrmenge sollte sich an dem in Deutschland empfohlenen mittleren täglichen Jodzufuhrbereich, also 200 Mikrogramm für Erwachsene, orientieren.

**2.748 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Quellen:**

1. <https://vebu.de/themen/lifestyle/anzahl-der-vegetarierinnen> (aufgerufen am 07.01.2016)
2. Stellungnahme „Gesundheitliche Risiken durch zu hohen Jodgehalt in getrockneten Algen“, Bundesinstitut für Risikobewertung, 12.06.2007, http://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitliche\_risiken\_durch\_zu\_hohen\_jodgehalt\_in\_getrockneten\_algen.pdf (abgerufen am 07.01.2016)

**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