



## **Presseinformation**

### **Jodmangel vorbeugen: Wie eine jodgesunde Ernährung gelingt**

**Arbeitskreis Jodmangel e.V. unterstützt Informationsoffensive des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft**

**Frankfurt, 08.09.2023 – In Deutschland sind viele Menschen nicht ausreichend mit Jod versorgt. Das kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit sowie für die Entwicklung von Kindern haben. „Eine ausgewogene Ernährung mit jodhaltigen Nahrungsmitteln sowie Jodsalz kann dem entgegenwirken und ist mit einfachen Maßnahmen für jeden umsetzbar“, erklärt Prof. Dr. Roland Gärtner, Endokrinologe und erster Vorsitzender des Arbeitskreises Jodmangel e.V. (AKJ) und unterstützt damit die aktuelle Informationsoffensive des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).**

#### **Jodmangel – ein weitverbreitetes Problem**

In Deutschland nehmen viele Erwachsene und Jugendliche zu wenig Jod zu sich. Knapp 30 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung – so die Zahlen der letzten Erhebungen des Jodmonitorings, das regelmäßig im Auftrag des Bundesministeriums durchgeführt wird. Damit die Bevölkerung für die eigene Jodversorgung mehr sensibilisiert wird, klärt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft derzeit in einer Informationsoffensive über die Bedeutung von Jod auf. Der Arbeitskreis Jodmangel begrüßt und unterstützt diese Informationsoffensive, und hofft zudem auf weitere Maßnahmen wie die Anhebung des Jodgehaltes im angereicherten Speisesalz nach Schweizer Vorbild. „Die Informationsoffensive und weitere Maßnahmen sind wichtig, um dem negativen Trend der vergangenen Jahre entgegenzuwirken und langfristig die Jodversorgung der Bevölkerung und somit auch die Schilddrüsengesundheit in Deutschland zu verbessern“, so der Vorsitzende des Arbeitskreises.

## **Zentraler Baustein für die Gesundheit**

Jod ist ein zentraler Baustein der Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3), die an zahlreichen Körperfunktionen und dem Stoffwechsel beteiligt sind. Sie steuern unter anderem den Energiestoffwechsel, Herzrhythmus sowie Blutdruck und unterstützen die gesunde Entwicklung und das Wachstum von Kindern. „Bei anhaltendem Jodmangel verringert sich die Hormonproduktion der Schilddrüse, was ernsthafte Gesundheitsfolgen wie Schilddrüsenerkrankungen und Beeinträchtigungen der körperlichen und geistigen Entwicklung nach sich ziehen kann“, erläutert Gärtner. Eine gute Jodversorgung ist deshalb für alle Menschen essenziell – in besonderem Maße allerdings für Kinder sowie für Frauen während der Schwangerschaft und der Stillzeit. Während der Schwangerschaft kann bereits eine leichte Unterversorgung die Gehirnreifung des Babys beeinträchtigen. Auch in der späteren Entwicklung ist Jod für Kinder entscheidend, um psychomotorische Entwicklungsstörungen, Hördefekte, verminderte intellektuelle Leistung oder Lernschwäche vorzubeugen.

## **Jodbilanz verbessern: So gelingt es**

Jod ist ein Spurenelement, das ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen werden kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine tägliche Jodzufuhr von 180 und 200 Mikrogramm. Für Kinder je nach Alter 100 und 180 Mikrogramm. Frauen, die schwanger sind oder stillen, haben einen erhöhten Jodbedarf von 230 beziehungsweise 260 Mikrogramm pro Tag. „Die meisten Lebensmittel enthalten allerdings von Natur aus einfach zu wenig Jod. Um diesen Bedarf zu decken, sollte deshalb konsequent auf jodhaltige Lebensmittel in der Ernährung geachtet werden“, so Professor Gärtner. Nur so könne die Jodbilanz verbessert und eine optimale Versorgung mit diesem wichtigen Nährstoff erreicht werden. Damit das gelingt, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Zum Kochen und Würzen ausschließlich Jodsalz verwenden.
- Ein- bis zweimal pro Woche Seefisch wie Kabeljau, Seelachs, Makrele oder Hering essen.
- Regelmäßiger Verzehr von Milch und Milchprodukten.
- Beim Einkauf Lebensmittel bevorzugen, die mit Jodsalz hergestellt sind. Zugewonnenes Jod muss in Lebensmitteln immer gekennzeichnet sein. Verbraucherinnen und Verbraucher erkennen das an den Bezeichnungen „Kaliumjodat“ oder „Natriumjodat“. Bei loser Ware wie Brot, Back- und Wurstwaren erfragen, ob Jodsalz enthalten ist.
- In Kantinen, Betriebsrestaurants, Mensen oder Restaurants erfragen, ob die Speisen mit Jodsalz zubereitet sind.

- In der Schwangerschaft und Stillzeit wird die zusätzliche Einnahme von 100-150 Mikrogramm Jod in Tablettenform empfohlen.

Menschen, die sich zum Beispiel vegetarisch oder vegan ernähren, müssen besonders auf ihre Jodversorgung achten. Tierische Lebensmittel sind wichtige Lieferanten für Jod. Der Verzicht darauf kann eine Jodunterversorgung begünstigen. Ergänzend zur Verwendung von Jodsalz können Algen oder Algenprodukte eine alternative Jodquelle sein. Der Jodgehalt in diesen Produkten kann allerdings sehr schwanken. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass auf diesen Produkten der Jodgehalt sowie die maximal empfohlene Verzehrmenge pro Tag angegeben sind und nicht überschritten werden. Gelingt es nicht, den Jodbedarf über die Ernährung abzudecken, sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eine Einnahme von Jodtabletten notwendig ist.

*5.007 Zeichen inklusive Leerzeichen*

### **Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

#### **Herausgeber:**

Arbeitskreis Jodmangel e.V.  
Vorsitzender: Prof. Dr. Roland Gärtner  
Amtsgericht Frankfurt, VR 15167

#### **Pressekontakt:**

Arbeitskreis Jodmangel e.V.  
Organisationsstelle  
Daniel Schwind, Dirk Fischer  
Falkstraße 5  
D-60487 Frankfurt/Main  
T: +49 (0)69 - 2470 6796  
F: +49 (0)69 / 7076 8753  
[ak@jodmangel.de](mailto:ak@jodmangel.de)  
[www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)