

Jod

WICHTIG FÜR JEDES ALTER?

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ordnet die Jodversorgung der Bevölkerung in Deutschland als rückläufig ein. Etwa 30 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen weisen eine Jodzufuhr unterhalb des Zielwertes auf. Damit besteht ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung.

Jod ist ein Spurenelement, das für den Körper überlebensnotwendig ist. Insbesondere die Schilddrüse braucht Jod als zentralen Baustein in der Hormonproduktion.

Woher nehmen? In Lebensmitteln kommt Jod vor allem in Meeresfrüchten und Meeresfisch sowie in Algen vor. Je nach Fütterung der Tiere, findet sich Jod auch in relevanten Mengen in Fleisch, Milchprodukten und Eiern.

In Gemüse und Obst sind die Mengen an Jod eher gering. Die Böden, auf denen Gemüse und Obst wachsen, sind meist arm an Jod. Ergänzt wird die Jodaufnahme in der Ernährung aus jodiertem Speisesalz. Es gilt: Wenn Salz verwendet wird, dann sollte es jodiertes Salz sein. Es bleibt dennoch bei der Aufforderung, Speisesalz sehr sparsam zu verwenden.

Die empfohlene Jodzufuhr insgesamt variiert insgesamt je nach Alter und Lebensumständen. Empfohlen wird für Erwachsene täglich 200 µg. Etwas höher ist die Empfehlung für Schwangere und Stillende: 230 µg beziehungsweise 260 µg pro Tag.

Eine langfristige Jodunterversorgung kann dazu führen, dass die Schilddrüse nicht mehr adäquat arbeitet und zu wenig Schilddrüsenhormone produzieren kann. Weil Schilddrüsenhormone den Stoffwechsel umfassend regulieren, sind die Folgen eines Defizits entsprechend vielfältig. Herz-Kreislauf, körperliche Aktivität, Körpergewicht und Psyche können betroffen sein. Als sichtbares Zeichen für Jodmangel kann sich ein Struma entwickeln, eine Vergrößerung der Schilddrüse.

Ein Beispiel:

Jod zählt zu den kritischen Nährstoffen für Schwangere. Während einer Schwangerschaft steigt der Jodbedarf. Mutter und Kind müssen versorgt werden. Eine Unterversorgung der Mutter hat Folgen. Laut Weltgesundheitsorganisation ist diese Unterversorgung die wichtigste vermeidbare Ursache für Hirnschäden bei Kindern.

Das Risiko des Jodmangels in der deutschen Bevölkerung wurde bereits in den 1980er Jahren erkannt. Maßnahmen wurden gestartet. Damals wurde die Verwendung von jodiertem Speisesalz sowohl für die Herstellung von Fertigprodukten als auch für die Verwendung im Haushalt, empfohlen. Nach dem Motto: wenn Speisesalz verwendet wird, dann jodiertes Speisesalz. Auch Viehbetriebe sollten Jod zufüttern, damit das Spurenelement über das Fleisch und die Milchprodukte zum Menschen gelangt. Die Versorgungslage verbesserte sich nachweislich.

Seit einigen Jahren stellt sich trotz lang bekannter Erkenntnisse wieder eine riskante Lage ein: Das Bundesinstitut für Risikobewertung teilt 2021 mit, dass die Jodzufuhr in Deutschland rückläufig sei. Laut den Studien KiGGs und DEGS des Robert Koch-Instituts zufolge nehmen 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen sowie 30 Prozent der Erwachsenen zu wenig Jod aus Nahrungsmitteln sowie Nahrungsergänzung zu sich.

Die Ursachen für den Wiederanstieg der mangelnden Jodzufuhr sind vielfältig. Zum einen wird in der Lebensmittelproduktion meist jodfreies Salz verwendet. Auch ist im Einzelfall das Supplementieren seltener. Laut einer Untersuchung aus 2020 nehmen nur die Hälfte der befragten Schwangeren Jod als Supplement. Es bedarf weiterhin der Aufklärung über den Mehrbedarf von Jod während der Schwangerschaft und Stillzeit.

(KaKa)

Quellen:

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/einnahme-von-nahrungsergaenzungsmitteln-in-schwangerschaft/>

https://www.bfr.bund.de/de/jodversorgung_in_deutschland_wieder_ruecklaeufig_tipps_fuer_eine_gute_jodversorgung-128626.html

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/deqs-jod-studie.html>

<https://www.endokrinologie.net/pressemitteilungen-archiv/130813.php>