

Zusammenfassung

- ❖ Deutschland ist ein Jodmangelgebiet, Schweregrad II – III.
- ❖ 38 % aller Erwachsenen haben einen Kropf.
- ❖ 13 – 50 % aller Kinder sind betroffen.
- ❖ Selbst vollwertige Nahrung enthält nicht ausreichend Jod.
- ❖ Der Jodbedarf wird nur bis zu 25 – 40 % gedeckt.
- ❖ Jod wird zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen benötigt.
- ❖ Schilddrüsenhormone sind lebenswichtig.
- ❖ Alle Arten von Meerespflanzen und –tieren enthalten viel Jod.
- ❖ Auch reichlich Milch kann bei der Jodversorgung helfen.
- ❖ Wichtigste Maßnahme ist jedoch das Jodsalz.
- ❖ Privat, außer Haus und beim Einkaufen!

➔ ***Vorbeugen ist besser als heilen!***