

Für das lückenloses Jod-Wissen ...

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es kann vom Körper nicht selber aufgebaut werden, sondern muss täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

Der Organismus benötigt Jod unbedingt für die Bildung von Schilddrüsenhormon.

Der tägliche Jodbedarf ist unterschiedlich hoch. Er ist abhängig vom Alter und von den Lebensumständen (z.B. Schwangerschaft und Stillzeit) und erklärt sich aus dem unterschiedlichen Bedarf an Schilddrüsenhormonen in den einzelnen Lebensphasen.

Deutschland ist ein Jodmangel. Im Schnitt werden nur 25-30 % des täglichen Bedarfs aufgenommen. Das Joddefizit ist also enorm.

Äußeres Anzeichen eines Jodmangels ist der Kropf (Struma), „inneres“ Symptom eine Schilddrüsenunterfunktion.

Um einem Jodmangel vorzubeugen, kann man einiges tun, beispielsweise über die richtige Lebensmittelauswahl.

Zu den einzigen wirklich jodreichen Lebensmitteln zählt alles, was aus dem Meer kommt. Dorthin gelangte nämlich das während der Eiszeit aus dem Boden ausgewaschene Jod. Alle Seefische sowie andere Meerestiere und -pflanzen enthalten daher viel Jod, wenn auch in unterschiedlichen Mengen.

Süßwasserfische enthalten dagegen nur etwa ein Hunderstel der Jodmenge der Seefische.

Neben einer zweimaligen Seefischmahlzeit pro Woche besteht eine weitere Möglichkeit zur Deckung des Jodbedarfs im Verzehr von größeren Mengen Milch (mindestens zwei Gläser pro Tag).

Ganz besonders wichtig aber ist die Verwendung von Jodsalz, hierbei handelt es sich um ganz gewöhnliches Kochsalz, welches zusätzlich ein bestimmtes Quantum Jod enthält. Bei normalem Salzverzehr wird damit etwa die Hälfte des täglichen Jodbedarfs gedeckt (aber auf keinen Fall jetzt mehr Salz benutzen als früher, da sich sonst negative Auswirkungen z.B. auf den Blutdruck einstellen können). Bluthochdruckkranke können auf jodhaltige Kochsalzersatzmittel zurückgreifen.

Meersalz enthält keine ausreichenden Mengen an Jod.

Jodsalz darf, ja es sollte sogar, auch in der Lebensmittelherstellung verwendet werden. Würden alle Lebensmittel mit Jodsalz produziert, wäre die tägliche Jodversorgung der Bevölkerung gesichert. Besonders wichtig sind Produkte wie Brot und Wurst. Hier sollte der Kunde nachfragen!

Jodsalz darf jeder verwenden, auch für Schilddrüsenpatienten sind Lebensmittel mit Jodsalz kein Problem!

Außer Jodsalz gibt es heutzutage im Handel auch ein kombiniertes Jod-Fluor-Salz. Dieses wirkt gegen Jodmangel und gegen Zahnkaries. Wegen der unterschiedlichen Richtlinien für die Zusammensetzung dieses Salzes innerhalb der Europäischen Union sollte jedoch deutschen Produkten der Vorzug gegeben werden.

Die Einnahme von Jodtabletten stellt eine letzte Möglichkeit dar. Dies ist in Absprache mit dem Arzt vor allem bei Schwangeren und Stillenden wichtig.