



Zum Salzen in der Küche sollte Jodsalz genommen werden.
Foto: imago/Canvan Images

„Wenn Salz, dann Jodsalz“

Ein Teelöffel liefert Hälfte des täglichen Bedarfs

Mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung ist jodmangelgefährdet. Mit einer neuen Informationsoffensive klären das Bundesernährungsministerium (BMEL) und das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) Verbraucher sowie die Lebensmittelwirtschaft über die Bedeutung von Jod für die Gesundheit auf. Das BZfE erläutert dazu: 200 Mikrogramm Jod sollten es täglich sein – aufgenommen durch Lebensmittel wie Fisch oder Milch, aber auch durch Jodsalz.

Laut dem BZfE empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Arbeitskreis Jodmangel Erwachsenen, ihren Bedarf an Jod von etwa 200 Mikrogramm pro Tag je zur Hälfte über natürliche Quellen wie Fisch, Eier, Milch oder Fleisch sowie über jodiertes Speisesalz zu decken. Diese Empfehlungen richten sich an die gesunde Allgemeinbevölkerung. Fünf Gramm jodiertes Speisesalz enthalten rund 100

Mikrogramm Jod. Das entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel Salz. Ein besonderer Hinweis gilt vegetarisch und vegan lebenden Personen. Sie sind meist schlechter mit Jod versorgt, da pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst kein Jod anreichern. Parallel empfiehlt die DGE die Verwendung von jodiertem Speisesalz in der Gastronomie, der Gemeinschaftspflege und der Lebensmittelherstellung.



FOLGEN BEI UNTERVERSORGUNG

Die Folgen einer Unterversorgung mit Jod hängen von deren Schweregrad ab. Bei einer längerfristigen Jodunterversorgung kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse kommen, die mit der Bildung von Knoten einhergehen kann. Ein chronischer Jodmangel kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen mit Folgen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörungen sowie mentale und körperliche Leistungsminderung. Bei Kindern und Jugendlichen kann eine Schilddrüsenunterfunktion zudem eine verzögerte Entwicklung verursachen. Ein Jodmangel der Mutter während der Schwangerschaft kann zu einer Verringerung der kognitiven Fähigkeiten der Kinder führen. ■

Erhöhter Jodbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit

Eine ausreichende Jodversorgung ist für jeden Menschen in jeder Lebensphase wichtig – insbesondere aber in Schwangerschaft und Stillzeit. Denn Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für die Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt wird. Diese Hormone steuern zahlreiche Stoffwechselprozesse. Babys brauchen Jod darüber hinaus für ihre körperliche und geistige Entwicklung.



Neben jodhaltigen Lebensmitteln wird Schwangeren und Stillenden eine zusätzliche Jodeinnahme über Tabletten empfohlen. Die Dosis sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.
Foto: imago/Niehoff

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sind zwei Empfehlungen für die ausreichende Grundversorgung mit Jod besonders wichtig: Zum einen sollte zum Salzen Jodsalz statt nicht-jodiertem Salz verwendet werden, zum anderen sollten wöchentlich jodhaltiger Meeresfisch sowie täglich Milch und Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen.

In Schwangerschaft und Stillzeit reicht das alleine jedoch noch nicht aus. Ihren erhöhten Bedarf können Schwangere und Stillende nur durch eine zusätzliche Einnahme von Jod decken. Empfohlen wird in der Schwangerschaft eine täglich zusätzliche Einnahme von 100 (bis 150) µg und in der Stillzeit eine von 100 µg Jod. *bmel/netzwerk gesund ins leben*

Jodmangel war behoben – jetzt ist er wieder da

Anfang der 2000er-Jahre galt der Jodmangel in Deutschland als weitgehend behoben. Doch inzwischen nehmen die Menschen hierzulande durchschnittlich nur etwa zwei Drittel der empfohlenen Jodmenge auf. Laut Jod-Monitoring des Robert Koch-Instituts weisen etwa 30 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine Jodaufnahme unterhalb des geschätzten mittleren Bedarfs auf. Bei den über 60-Jährigen liegt die Wahrscheinlichkeit für einen Jodmangel sogar bei rund 50 Prozent.

Verarbeitete Lebensmittel enthalten weniger Jodsalz

Der Großteil der Salzaufnahme stammt heute aus dem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Und hier liege ein wichtiger Grund für die sinkende Jodversorgung, so das BZfE. Die Lebens-

mittelverarbeitenden Unternehmen nutzen seit einigen Jahren seltener jodiertes Speisesalz. Eine 2019 veröffentlichte, repräsentative Studie der Universität Gießen ergab, dass im Durchschnitt nur 28,5 Prozent der Brot- und Backwaren, Milchprodukte sowie Fleisch- und Fleischerzeugnisse mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden. Als Gründe gelten Handelshindernisse aufgrund unterschiedlicher gesetzlicher Bestimmungen zum Jodeintrag in Lebensmitteln in vielen Ländern, fehlende Anreize für die Herstellenden, mit dem Jodzusatz in ihren Produkten zu werben, aber auch ein sinkendes Bewusstsein hinsichtlich der gesundheitlichen Folgen einer Jodunterversorgung. Jodmangel führt langfristig zu einer Unterfunktion der Schilddrüse, was Beeinträchtigungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zur Folge hat, wie erhöhte Infektanfälligkeit, Veränderungen von Haut und Haaren sowie Darmträgheit. *ble*