

Mangelnährstoff Jod

Das vernachlässigte Spurenelement

In Industrieländern wie Deutschland steht ganzjährig ein üppiges und vielseitiges Nahrungsmittelangebot zur Verfügung. Dennoch: Von vielen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Mikronährstoffen nehmen breite Bevölkerungsschichten häufig zu wenig auf. Neben solch wichtigen Mikronährstoffen wie Vitamin D, Folsäure oder Eisen – die ebenfalls häufig im Mangel vorliegen – ist das Spurenelement Jod ein gutes Beispiel. Obwohl es eine Schlüsselfunktion in unserem Körper einnimmt, wird die Jodversorgung in Deutschland zunehmend schlechter. Experten warnen bereits vor den dramatischen Folgen eines bevölkerungsübergreifenden Jodmangels – dabei galt Deutschland noch vor etwa 10 Jahren als ausreichend mit Jod versorgt. Aber wofür brauchen wir Jod überhaupt, und wieso sollten wir diesem Nährstoff mehr Beachtung schenken?

Jod ist ein Spurenelement. Unser Körper benötigt es nur in sehr geringen Mengen (Spuren). Die seitens der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene tägliche Aufnahmemenge liegt bei 200 Mikrogramm (μg). Dieser augenscheinlich geringe Bedarf darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass Jod für unseren Körper lebensnotwendig ist. Es ist ein unverzichtbarer Bestandteil für die Hormone der Schilddrüse, die eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen steuern und unter anderem für das Wachstum, die Bildung der Knochen sowie die Entwicklung des Gehirns wichtig sind.

Deutschland gilt als eines der jodärmsten Länder der Erde. Weil unsere Böden kaum Jod enthalten – das Spurenelement ist fast ausschließlich in Seefisch und Seetang ausreichend vorhanden –, wird es seit Jahrzehnten Speisesalzen sowie auch Nutztierfutter und Mineraldünger zugefügt. Dies hat dazu geführt, dass typische Jodmangelerkrankungen (z. B. Kropfbildungen) heute seltener auftreten. Ein Kropf (Struma), also eine sichtbare Vergrößerung der Schilddrüse, entsteht, wenn die Schilddrüse durch eine Unterversorgung mit Jod nicht genügend Schilddrüsenhormone bilden kann. Dieses Defizit wird durch ein Anwachsen der Schilddrüse ausgeglichen. In der Regel wird zur Kropfbehandlung eine zusätzliche Versorgung mit Jod in Form von Nährstoffpräparaten empfohlen.

Es müssen jedoch nicht immer sichtbare Anzeichen sein, die einen Hinweis auf Jodmangel bzw. die Notwendigkeit einer vermehrten Jodzufuhr geben. Eine verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind nur einige Beispiele für typische Symptome eines Joddefizits.

Obwohl ein Jodmangel weit verbreitet ist und weite Teile der Bevölkerung von Jodmangel-Erkrankungen betroffen sind, wird die „Zwangsjodierung“ von Speisesalz auch kritisch beäugt. Jodkritiker argumentieren, der flächendeckende Zusatz von Jod in der Lebensmittelindustrie führe zu gesundheitlichen Problemen wie Schilddrüsenüberfunktionen, Jodallergien oder Jodakne. Diese Argumente wurden vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) jedoch entkräftet. Die als bedenkenlos und sicher erachtete tägliche Aufnahmemenge von Jod beträgt $500 \mu\text{g}$ – ein Wert, der durch die normale Ernährung bei weitem nicht überschritten werden könne (Quelle: www.bfr.bund.de). Auch Menschen, die an der Schilddrüsenkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis leiden, sollten nicht gänzlich auf Jod verzichten.



Seelachs hat einen hohen Jod-Gehalt. 100 Gramm liefern etwa 200 Mikrogramm Jod. Das entspricht laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung dem Tagesbedarf eines Erwachsenen. Auch Algen enthalten sehr viel Jod. Allerdings wird vor einem übermäßigen Verzehr der Meerespflanzen gewarnt, da bestimmte Arten mehr als 1.000 Milligramm Jod enthalten können.

Bitte wenden 

Unbestritten ist, dass trotz der Jodierung von Speisesalz und anderen Lebensmitteln die Jodversorgung in den letzten Jahren schlechter geworden ist. Langzeitstudien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zeigen, dass Schüler kaum noch genügend Jod aufnehmen. Anhand von Urinuntersuchungen stellten Forscher bei sechs- bis zwölfjährigen Schülern eine stetig geringer werdende Jodausscheidung fest. Diese lag 2006 mit durchschnittlich 86 µg pro Tag deutlich unter dem von der DGE festgelegten Richtwert von 120 µg und verringerte sich bis 2009 sogar auf nur noch 80 µg pro Tag. Diese Entwicklung darf keinesfalls ignoriert werden, da ein Jodmangel bei Kindern besonders schwerwiegende Symptome auslöst. Eine Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Intelligenzminderung, ja sogar geistige Behinderung können durch Jodmangel hervorgerufen werden und unterstreichen die Notwendigkeit einer frühen Jodmangelprophylaxe – und die sollte schon im Mutterleib beginnen.

Da die Schilddrüsenhormone mitverantwortlich für die Gehirnentwicklung des ungeborenen Kindes sind, kann schon ein gering ausgeprägter Mangel an Jod während der Schwangerschaft beim Kind zu Entwicklungsstörungen führen. So stellte beispielsweise eine Untersuchung fest, dass Kinder einen geringeren Intelligenzquotienten besaßen, wenn ihre Mütter während der Schwangerschaft unzureichend mit Jod versorgt waren (siehe Studienübersicht unten). Weil Frauen während der Schwangerschaft ohnehin mehr Schilddrüsenhormone verbrauchen, empfehlen Ärzte daher bereits in den frühen Phasen der Schwangerschaft, die tägliche Nahrung mit Jodtabletten zu ergänzen.

Fazit

Die vorliegenden Ergebnisse zur Jod(mangel)versorgung in Deutschland sind keinesfalls nur auf dieses einzelne Spurenelement zu beziehen. Vielmehr zeigen sie exemplarisch, dass weite Teile der Bevölkerung durch alle Altersschichten hindurch nicht die empfohlene Menge bestimmter Mikronährstoffe zu sich nehmen. Hieraus lässt sich schließen, dass offensichtlich große Defizite bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen bestehen. Eine Konsequenz muss daher sein, die Bevölkerung noch stärker auf die Notwendigkeit einer optimalen Zell-Vitalstoff-Aufnahme hinzuweisen – sowohl durch eine gesunde Ernährung als auch eine

spezielle Ergänzung mit Zell-Vitalstoffen. Nur so können Krankheiten und gesundheitliche Störungen, die aufgrund eines Mikronährstoffmangels auftreten, effektiv verhindert werden.

Studienauswahl

- **Unzureichende Jodversorgung von schwangeren Frauen beeinträchtigt kognitive Entwicklung ihrer Kinder:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23706508>
- **Jod-Supplementierung verbessert Kognition von Kindern mit leichtem Jodmangel:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19726593>
- **Jodmangel ist weltweit die häufigste vermeidbare Ursache für geistige Entwicklungsstörungen:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23062035>
- **Jodversorgung von Kindern in Deutschland wird immer schlechter:**
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23212532>;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22017962>

Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und über das Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben