



# Jod

## Funktion

Als elementarer Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist Jod beteiligt an

- Wachstum und Reifung, vor allem von Gehirn und Knochen
- der Wärmeproduktion des Körpers
- Energiestoffwechsel

## Empfohlene Zufuhr

In Deutschland und Österreich:

Erwachsene: 180–200 µg pro Tag

Schwangere: 230 µg pro Tag

Stillende: 260 µg pro Tag

In der Schweiz:

Erwachsene: 150 µg pro Tag

Schwangere und Stillende: 200 µg pro Tag

## Gute Quellen

Seefisch, Meeresprodukte, Milch und Milchprodukte, alle mit Jodsalz hergestellten Produkte

## Verfügbarkeit

Bei der Zubereitung kann Jod lediglich in das Kochwasser ausgewaschen werden. Außerdem ist es eine flüchtige Verbindung, das heißt, es verdunstet während des Kochens. Jod wird schnell und fast vollständig in den Körper aufgenommen. Nitrat in Lebensmitteln (Salat, Fenchel, Rote Bete oder gepökelte Produkte) und im Trinkwasser kann die Aufnahme von

Jod aus dem Darm in den Blutkreislauf und von dort in die Schilddrüse verhindern. Jedoch ist die durchschnittliche Nitrataufnahme in Deutschland zu gering, um hier Einfluss zu nehmen. Dies gilt auch für die Zufuhr strumigener Substanzen aus Kohlgemüse, die ebenfalls die Jodaufnahme in die Schilddrüse verringern.

## Versorgungslage

Der Jodgehalt der Lebensmittel ist vom Jodgehalt der Böden abhängig. Deutsche Böden sind durch Auswaschungen während der Eiszeit jodarm, daher können Lebensmittel den Jodbedarf nur unzureichend decken. Die Versorgung der Bevölkerung hat sich durch die Anreicherung von Speisesalz in den letzten Jahren zwar deutlich verbessert, doch sie ist noch immer nicht ausreichend.

## Mangel

Enthält die Nahrung dauerhaft zu wenig Jod, werden zu geringe Mengen an Schilddrüsenhormonen gebildet. Um dies auszugleichen, kommt es zu einem Wachstum der Schilddrüse, ein Kropf (Struma) entsteht. Körperliche Anzeichen eines Jodmangels sind Müdigkeit,



Foto: © ExQuisine - Fotolia.com



Fotos: P. Meyer, aid

Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Während der Schwangerschaft kann ein Jodmangel der Mutter zu Tot- oder Fehlgeburten bzw. Entwicklungsstörungen des Kindes (Kretinismus) führen, wobei vor allem die geistige Entwicklung verzögert ist.

### Übersversorgung

Eine Überdosierung durch jodiertes Speisesalz oder andere angereicherte Produkte ist nicht zu erwarten. Bei bestehenden Veränderungen der Schilddrüse, sog. heißen Knoten, kann eine übermäßige Jodzufuhr durch jodhaltige Röntgenkontrastmittel, jodhaltige Medikamente oder jodhaltiger Algenprodukte zu einer erhöhten Schilddrüsenhormonproduktion führen.

### So können Sie die Empfehlung für die tägliche Jodzufuhr decken:

- 150 g Seelachs oder
- 150 g Kabeljau

### TIPP

- Ein- bis zweimal pro Woche Seefisch einplanen, z. B. Seelachs, Schellfisch, Scholle, Brathering
- Nur jodiertes Speisesalz verwenden
- Bei der Auswahl von Brot, Backwaren, Käse und Wurst darauf achten, dass sie mit Jodsalz hergestellt wurden

Deckung der empfohlenen Tageszufuhr (%) mit 1 Portion Lebensmittel

