



Ob aufmerksam oder unkonzentriert - oft liegt es am Jod.

Kids & Jugendliche - jetzt erst recht

Bereits im Alter von 13 Jahren brauchen Kinder genau so viel Jod wie Erwachsene. Fast Food und Cola statt Milch bringen jedoch schnell ein dickes Minus auf dem Jodkonto. Pubertätskropf, gestörte Lern-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit können die Folgen einer unzureichenden Jodversorgung sein. Vorbeugen lässt sich mit jodreicher Ernährung (siehe "Tipps für die gesamte Familie"). In Einzelfällen kann eine zusätzliche Jodzufuhr in Tablettenform sinnvoll sein.

Jodreich - jetzt kommt Seefisch auf den Tisch

Meeresfische und Krustentiere wie Muscheln sind reich an Jod und sollten regelmäßig verzehrt werden. Auch Milch bzw. Milchprodukte können zu einer besseren Versorgung beitragen. Der Jodgehalt schwankt hier allerdings.

Jodmangel vorbeugen leicht gemacht - Tipps für die gesamte Familie

- Mindestens zweimal wöchentlich Seefisch essen.
- Regelmäßig Milch trinken bzw. Milchprodukte zu sich nehmen.
- Im Haushalt nur mit Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid würzen.
- Bevorzugt Lebensmittel auswählen, die mit Jodsalz hergestellt sind. (z.B. Brot, Backwaren, Wurst, Käse, Tiefkühl- und Fertiggerichte). Beim Kauf nachfragen oder bei verpackten Lebensmitteln auf das Zutatenverzeichnis achten.
- Für Schwangere und Stillende mit erhöhtem Jodbedarf zusätzlich Jod in Tablettenform.

Jodsalz mit Fluorid und Folsäure beugt dreifach vor

Jodsalz ist ein ganz normales Speisesalz, das mit Jod angereichert wird. Ein Gramm enthält rund 20 Mikrogramm Jod.

Jodsalz gibt es auch mit Zusatz von Fluorid. Dieses Spurenelement beugt bei Erwachsenen und Kindern der Zahnkaries vor, insbesondere wenn es regelmäßig mit den Zähnen in Kontakt kommt.

Eine weitere Variante ist Jodsalz mit Fluorid und Folsäure. Folsäure ist vor und während der Schwangerschaft wichtig und kommt dem ungeborenen Kind zugute. Es wird aber auch während der Wachstumsphase für die Zellteilung benötigt.



Häufige Fragen - und hier die Antworten

- **Kann man des Guten auch zuviel tun?**
Eine Überversorgung mit Jod ist mit unseren Ernährungsgewohnheiten kaum möglich. Nur wenn häufig größere Mengen Algenpräparate und Jodtabletten verzehrt werden, kann es zu einer erhöhten Zufuhr kommen. Diese hat aber keine negativen Auswirkungen auf zum Beispiel die geistige Leistungsfähigkeit des Kindes.
- **Besteht ein Zusammenhang zwischen Nahrungsjod und Jodallergie bzw. Jodakne?**
Nein. Ausschließlich chemische Jodverbindungen, wie sie in manchen Röntgenkontrast- oder Desinfektionsmitteln und in bestimmten Medikamenten enthalten sind, können bei empfindlichen Menschen Hautreaktionen auslösen, niemals aber Nahrungsjod.

Weiterführende Informationen im Internet

www.jodmangel.de

Informiert allgemein über Jodmangel und Schilddrüse.

www.jod-fuer-zwei.de

Informiert speziell über die Bedeutung von Jod in Schwangerschaft und Stillzeit.

Herausgeber:

 **Arbeitskreis Jodmangel**

Kontaktstelle und Anschrift für weitere Informationen:

Arbeitskreis Jodmangel
Organisationsstelle
Leimenrode 29
60322 Frankfurt
Telefon: 069 2470 6796
Fax: 069 7076 8753
E-Mail: ak@jodmangel.de

Dezember 2010

JOD

Für gesunde Mütter und intelligente Kinder



Empfehlungen zur optimalen Jodversorgung für die ganze Familie

 **Arbeitskreis Jodmangel**

Jod - der unentbehrliche Baustein

Jod ist für Babys wie für Erwachsene lebenswichtig. Als Baustein von Schilddrüsenhormonen nimmt es Einfluss auf Fitness, gesunde Entwicklung und Intelligenz. Fehlt es, kommt es zu schwerwiegenden Störungen. Besonders fatal wirkt sich Jodmangel in der Schwangerschaft aus. Da Jod vom Körper nicht selbst gebildet werden kann, muss es regelmäßig aufgenommen werden.

Dank breiterer Verwendung von Jodsalz hat sich die Versorgung mit Jod in den letzten Jahren verbessert, doch liegt die Zufuhr immer noch ca. ein Drittel unter der wünschenswerten Menge. Ein Defizit ist vor allem noch nachweisbar bei:

- schwangeren und stillenden Frauen,
- Neugeborenen, Säuglingen und Jugendlichen.

Das Spurenelement Jod kommt in nennenswerten Mengen nur im Meer vor. In den Böden ist es weltweit ungleichmäßig verteilt. Nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Deutschland nur sehr knapp nicht mehr als Jodmangelgebiet. Deswegen muss auch weiterhin auf die Jodversorgung geachtet werden.

Fazit:

Auch wer sich gesund und vollwertig ernährt, kann dennoch zu wenig Jod zu sich nehmen.



Die Schilddrüse: Schmetterlingsförmiges Organ im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfes.

Schilddrüse: klein - aber oho

Jod wird von der Schilddrüse zur Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Mit seinen jodhaltigen Hormonen steuert das schmetterlingsförmige Organ eine Vielzahl von Körperfunktionen wie Energiestoffwechsel, Herzschlag, Blutdruck, Wachstum und Gehirnentwicklung.

So viel Jod ist notwendig

Personengruppe (Alter in Jahren)	Empfehlungen für Jodaufnahme (µg/Tag)
Kleinkinder (0-59 Monate)	90
Schulkinder (6 bis 12)	120
Jugendliche ab 13	200
Erwachsene	200
Schwangere/Stillende	250

WHO-Empfehlungen

Joddefizit - Folgen und Symptome

Ohne Jod gerät die Schilddrüse schwer in Not: Denn enthält die Nahrung zu wenig davon, kann sie nicht genug Hormone herstellen. Um den Mangel wettzumachen, fängt die Schilddrüse zu wachsen an, um ihre Oberfläche zu vergrößern. Es bildet sich ein Kropf, medizinisch Struma genannt.

Ständig müde, verfröhen, anfällig für Infekte, unkonzentriert und ohne Schwung für den Alltag - all dies können erste Anzeichen für einen Mangel an Jod bzw. Schilddrüsenhormonen bei Erwachsenen sein.

Symptome eines ausgeprägten Jodmangels sind u. a.:

- trockene, schuppige Haut, spröde Haare
- Wassereinlagerung im Gesicht, Verstopfung
- Durchblutungsstörungen, Antriebslosigkeit
- Heiserkeit, langsame Sprache

Vom Baby zum Schulkind-Jod für schlaue Köpfe

In der Schwangerschaft ist das heranwachsende Kind von den Hormonen bzw. vom Jodangebot der Mutter abhängig. Ist die Mutter gut mit Jod und damit mit Schilddrüsenhormonen versorgt, ist es auch das Ungeborene. Auf einen Mangel dagegen reagieren die Nerven- und Gehirnzellen des Kindes ausgesprochen empfindlich:

- Bereits eine milde, meist symptomfreie Schilddrüsen-Unterfunktion der Mutter lässt den Intelligenzquotient des Kindes sinken. Das belegen Studien.
- Selbst leichte Kropfformen im Neugeborenenalter können später zu Konzentrationsstörungen führen.

Risiken eines Jodmangels:

Ungeborenes:

Erhöhtes Risiko für Fehlgeburten, Missbildungen und gestörte Gehirnentwicklung

Säuglinge/Kleinkinder:

Psychomotorische Entwicklungsstörungen, verminderte intellektuelle Leistungsfähigkeit, Hördefekte im unteren Frequenzbereich, Kropf

Schulkinder/Jugendliche:

verminderte intellektuelle Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche, Lernschwäche, erhöhtes Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko

Wissenswertes Fakten:

- Nur knapp 75 Prozent der Schwangeren in Deutschland nehmen zur Vorbeugung gegen Jodmangel zusätzlich Jod in Tablettenform ein,
- nur 40 Prozent von ihnen in ausreichender Menge.
- Nur 21 Prozent der stillenden Frauen verwenden Jodtabletten.
- Ein Prozent aller Neugeborenen kommt hierzulande immer noch mit einem Kropf zur Welt.

Eigenverantwortung gefragt:

Jodtabletten sollten von Schwangeren und Stillenden auch auf eigene Kosten gekauft werden, um den erhöhten Jodbedarf zu decken.



In Schwangerschaft und Stillzeit ist Jod doppelt wichtig.

Schwangerschaft und Stillzeit - Jod für zwei

Der Jodbedarf von werdenden Müttern steigt mit Beginn der Schwangerschaft um 25 Prozent auf 230 µg pro Tag an. Grund dafür ist u.a. der gesteigerte Energiestoffwechsel. Doch nicht nur für sich selbst brauchen Schwangere mehr Jod. Das Kind, das bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche eigene Schilddrüsenhormone herstellt, benötigt dieses Spurenelement ebenfalls.

Auch bei stillenden Müttern ist der Jodbedarf deutlich erhöht.

- Deshalb: In Schwangerschaft und Stillzeit Jod für zwei aufnehmen.
- Über die Ernährung allein sind die erforderlichen Mengen allerdings nicht zu erreichen. Deshalb werden täglich 100 (- 150) µg* Jod in Tablettenform empfohlen.

*Bei Einnahme eines Multivitaminpräparates mit Jod entsprechend weniger.

Babys und Kleinkinder - genug Jod von Klein an

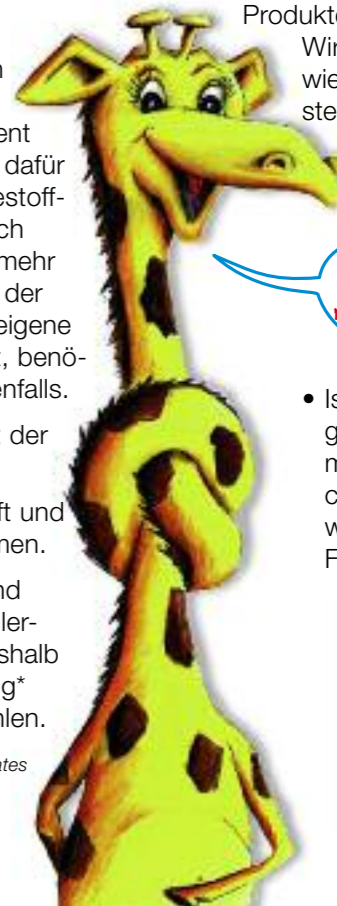
Damit bereits Babys gut mit Jod versorgt werden gilt folgendes:

- Babys, die gestillt werden, erhalten ihre Jodration über die Muttermilch, sofern die Mutter selbst genügend Jod zu sich nimmt. Deshalb während der Stillzeit auf eine ausreichende Jodzufuhr achten.
- Bei Flaschenkindern wird die Zufuhr über jodhaltige, industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen gesichert.
- Bekommt das Baby Beikost, sollten beim Einkauf von Gläschen unbedingt mit Jod angereicherte

Produkte bevorzugt werden.

Wird die Beikost überwiegend selbst hergestellt, sollte das Baby zusätzlich Jod in Tablettenform erhalten (50 Mikrogramm /Tag).

- Isst das Kleinkind am gemeinsamen Tisch mit, gelten die gleichen Empfehlungen wie für die gesamte Familie:



Mit Jod wäre mir das nicht passiert

Wenn Salz - dann Jodsalz bzw. Jodsalz mit Fluorid.