



Jodmangel vorbeugen

Eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement Jod ist in der Schwangerschaft und der Stillzeit besonders wichtig.



UNSER Körper ist auf die Zufuhr von Jod angewiesen, denn er kann dieses Spurenelement nicht selbst produzieren. Jod wird zur Herstellung von zwei lebenswichtigen Hormonen benötigt, die von der Schilddrüse ausgeschüttet werden. Sie regulieren diverse Funktionen im Körper, wie zum Beispiel Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, Knochenbildung, Nerven und Muskeln. Sie beeinflussen auch die Körpertemperatur sowie das Wachstum und die Reifung des Kindes. In der Schwangerschaft und der Stillzeit steigt der Bedarf an Jod. Auch im Säuglingsalter ist der Bedarf erhöht.

Milch und Eier enthalten Jod, weil Kühe und Hühner mit Jod angereichertes Futter erhalten, da ihre Schilddrüse für eine optimale Funktion ebenfalls auf dieses Spurenelement angewiesen ist.

AKTUELLE SITUATION IN DER SCHWEIZ

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts waren Kropf (Vergrößerung der Schilddrüse) und Kretinismus (eine schwere Entwicklungsstörung) keine seltenen Krankheiten. Kretinismus trat in Bergregionen gehäuft auf. Seit 1922 ist in der Schweiz mit Jod angereichertes Speisesalz erhältlich. Die Jodierung des Salzes gilt als die wirksamste Strategie, um Jodmangel vorzubeugen. Sie hat dazu geführt, dass Neuerkrankungen an Kropf heute selten vorkommen und Kretinismus verschwunden ist. 80 Prozent aller Haushalte in der Schweiz verwenden jodiertes Salz. Doch 70 bis 80 Prozent des Salzes, das wir einnehmen, stammen aus industriell gefertigten Produkten. Laut einer

JODLIEFERANTEN

Die Böden in der Schweiz sind jodarm, weil sie von den Gletschern nach Ende der letzten Eiszeit ausgewaschen wurden. «Die wichtigsten Jodquellen sind Milch und Milchprodukte, Eier und Salzwasserrische wie Lachs», sagt Maria Andersson, Ernährungswissenschaftlerin an der Kinder-Universitätsklinik Zürich.

Haben Sie gewusst,



dass jodiertes Salz als Zutat von industriell gefertigten Lebensmitteln als solches deklariert werden muss? Die Bezeichnung «Speisesalz» auf der Zutatenliste steht für nicht jodiertes Salz.



Markterhebung der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften enthalten davon nur 34 Prozent jodiertes Salz – Tendenz abnehmend.

Aktuell sind die meisten Bevölkerungsgruppen in der Schweiz gut mit Jod versorgt. «Der ungenügende Einsatz von jodiertem Salz in der Lebensmittelindustrie sowie die steigende Popularität veganer Ernährung und exotischer Salze wie Himalaya-Salz, die meist kein Jod enthalten, sowie der Ersatz von

Kuhmilch durch pflanzliche Drinks haben aber dazu geführt, dass die Jodversorgung sich bei Schwangeren und Stillenden sowie bei jungen Frauen heute im unteren Bereich der empfohlenen Tagesdosis bewegt», erklärt Maria Andersson. Zudem beobachtet die Präsidentin der Fluor- und Jodkommission der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften auch eine gewisse Skepsis gegenüber jodiertem Salz. Dabei sei Jod ein lebenswichtiges Spurenelement. →

Milch und Milchprodukte sind wertvolle Jodquellen.



Tipps

So verhindern Sie einen Jodmangel

- Verwenden Sie zum Kochen jodiertes Speisesalz.
- Konsumieren Sie jodhaltige Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Eier und Meerfische.
- Bei industriell gefertigten Lebensmitteln bevorzugen Sie solche, bei denen jodiertes Salz als Zutat aufgeführt wird.
- Seien Sie sich bewusst, dass Himalaya-Salz, Meersalz oder andere exotische Salze kein Jod enthalten.
- Falls Sie ein Multi-Nährstoff-Präparat für Schwangere und Stillende verwenden, achten Sie darauf, dass darin Jod enthalten ist.
- Geben Sie Ihrem Kleinkind keine Algensupplemente. Diese können sehr hohe Mengen an Jod enthalten, die die für diese Altersgruppe empfohlene Tagesdosis überschreiten.

Enthält ein Lebensmittel jodiertes Salz, muss dies auf der Zutatenliste angegeben werden. Ohne jodiertes Salz würde es in der Schweiz innerhalb von ein bis zwei Jahren wieder Menschen mit Kropf geben.

Die Jodversorgung der Mutter wirkt sich über das Stillen auf das Baby aus. Der industriell produzierten Säuglingsmilch wird Jod beigefügt. Laut Maria Andersson besteht insbesondere während der Einführung der Beikost, also bei Kindern zwischen sechs und zwölf Monaten, ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung. Dafür gibt es mehrere Gründe: Im ersten Lebensjahr wird der Verzicht auf Salz empfohlen. Breie aus Obst und Gemüse enthalten nur wenig Jod. Und Milchprodukte werden bei dieser Altersgruppe erst langsam eingeführt. Die Fachfrau empfiehlt, regelmässig jodhaltige Lebensmittel wie Salzwasserfisch oder Eier zu verwenden.

MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN

Wird nur sehr wenig Jod aufgenommen, kann das zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen, die bei Erwachsenen mit Müdigkeit, Gewichtszunahme, erhöhter Kälteempfindlichkeit, Verstopfung, trockener Haut und weiteren Symptomen verbunden sein kann. «Bei Kindern verzögert eine Schilddrüsenunterfunktion das Wachstum und die Pubertätsentwicklung. Dank der Jodierung von Salz tritt dieses Problem in der Schweiz selten auf», erklärt Maria Andersson.

JODSTATUS MESSEN?

Jod wird vom Körper mit dem Urin ausgeschieden. Wie sinnvoll ist es

nun also, den Jodstatus zu messen? Maria Andersson rät davon ab und erklärt: «In der Schweiz wird alle fünf Jahre bei einer repräsentativen Gruppe von Schulkindern und Schwangeren die Jodkonzentration im Urin gemessen, um ein Bild der Jodversorgung der Bevölkerung zu erhalten. Da die Jodmenge im Urin von Tag zu Tag stark variiert, eignet sich dieser Test jedoch nicht für die Ermittlung des individuellen Jodstatus.» Jod wird in der Schilddrüse gespeichert, um die Produktion von Schilddrüsenhormonen auch an Tagen zu gewährleisten, an denen wir wenig Jod zu uns nehmen. Bei länger anhaltender Unterversorgung leeren sich die Speicher, was sich negativ auf die Schilddrüsenhormonproduktion auswirkt. Besteht ein Verdacht auf Jodmangel (z.B. bei veganer Ernährung), kann eine Messung der Schilddrüsenhormone im Blut Aufschluss geben.

JOD FÜR SCHWANGERE UND STILLENDE

Bei Kinderwunsch und auch während der Schwangerschaft und der Stillzeit empfiehlt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, dass Frauen ihre Gynäkologin oder ihren Gynäkologen fragen, ob zusätzlich die Zufuhr von Jod in Tablettenform erforderlich ist. Falls ein Multi-Nährstoff-Präparat für Schwangere und Stillende eingenommen wird, sollten Frauen darauf achten, dass darin Jod enthalten ist. Das Präparat sollte zwischen 150 und 200 Mikrogramm dieses Spurenelements enthalten. Diese Tagesdosis beugt einem Jodmangel bei Mutter und Kind vor. ☺



Die meisten Gemüse stabilisieren den Blutzucker.

Blutzucker im Lot

In der Schweiz ist jede zehnte Schwangere von Gestationsdiabetes betroffen.



VON Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes spricht man, wenn sich der Blutzuckerspiegel einer Frau in der Schwangerschaft plötzlich erhöht. Eine Schwangerschaft verändert den Stoffwechsel, was dazu führt,

dass Zucker nach dem Essen langsamer aus dem Blut in die Körperzellen gelangt als bei Frauen, die nicht schwanger sind. Der Zuckerstoffwechsel wird durch das Hormon Insulin reguliert. «Dieses Hormon wird jedoch bei einigen →