

Jod ist nicht gleich Jod

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Probleme mit der Schilddrüse. Gerade in letzter Zeit wird die industrielle Jodierung von Salz und Nahrungsmitteln heftig diskutiert. Fest steht: Jod ist für die Funktion der Schilddrüse unentbehrlich. Jedoch ist auf die Dosierung zu achten und natürlichen Jodquellen der Vorzug zu geben.

Jodangst Seit die Fernsehsendung Terra Xpress im April 2014 darüber berichtete, dass die Bevölkerung in Deutschland durch zu viel Jod in Nahrungsmitteln gesundheitlich gefährdet sei, tobt ein heftiger Streit über den industriellen Zusatz von Jod in Salz und Nahrungsmitteln.



© nerthuz - Fotolia.com

Der Hintergrund: Weil Deutschland lange Zeit als Jod-Mangelland galt, findet seit mehr als 20 Jahren in Deutschland eine vom Gesundheitsministerium propagierte „generelle Jodsalzprophylaxe“ statt. Die Konsumenten sind durch den Gebrauch von Jodsalz, aber auch durch den Zusatz von Jodsalz in Brot, Fleischprodukten und Futtermitteln (daraus resultierend auch in Milchprodukten, Eiern und Fleisch) einer unkontrollierten Menge an Jod ausgesetzt, die sich nur schwer einschätzen und steuern lässt. Als „irreführend und verantwortungslos“ bezeichnet die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) hingegen die ihrer Ansicht nach durch die Sendung geschürte „Jodangst“. Sie führe zu einem Meiden von Jod und langfristig zu einer „Jodmangel-epidemie“.

Die Schilddrüse – wichtig für den ganzen Körper Die Schilddrüse hat in unserem Organismus wichtige Funktionen. Um diese optimal zu erfüllen, braucht sie das Spurenelement Jod. Dieses leistet einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur normalen Schilddrüsen-, Nervensystem- und kognitiven Funktion sowie zur Haut-Erhaltung. Kurz gesagt: Jod sorgt für unsere Lebenskraft.

Funktionsstörungen der Schilddrüse zeigen sich auf unterschiedliche Weise und führen

von Befindlichkeitsstörungen wie Konzentrationsproblemen oder Verstopfung bis hin zur Bildung von Kröpfen und von Schilddrüsenknoten. „Ein erfülltes Leben ist ohne eine gesunde Schilddrüse sehr schwer und nur gegen große Widerstände zu erreichen“, so schreibt der Internist Dr. Bernd Rieger in seinem Ratgeber „Die Schilddrüse“. Oft haben die von einer Funktionsstörung der Schilddrüse Betroffenen einen langen Weg hinter sich, bis die Ursachen ihrer Beschwerden entdeckt und richtig diagnostiziert werden. Gerade bei typischen Symptomen einer Überfunktion wie Herzrasen, Unruhe, nächtliche Schlaflosigkeit und Unwohlsein werden Patienten oft zum Kardiologen geschickt, der dann aber am Herzen nichts feststellen kann. Dabei wäre es in vielen Fällen gar nicht so schwierig, eine aus der Balance geratene Schilddrüse wieder zu harmonisieren: Jod ist das A und O der Schilddrüsenfunktion und die richtige Zufuhr am Spurenelement ist der erste Schritt, um eine Unter- oder Überfunktion in den Griff zu bekommen. Die Herausforderung ist, die individuell richtige Dosis Jod abzubekommen. Denn zu viel Jod ist ebenso schädlich wie zu wenig. Der Jodbedarf eines Menschen ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Dazu gehören das Alter, Umwelteinflüsse wie Rauchen sowie der Konsum von pflanzlichen Lebensmit-

teln, die jodhemmende Substanzen enthalten (verschiedene Kohlarten oder Bohnen). Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind altersabhängig und steigen von 40 bis 80 Mikrogramm (µg) täglich bei Säuglingen auf 200 µg bei Jugendlichen und Erwachsenen an. Einen besonders hohen Jodbedarf haben Schwangere (230 µg) und Stillende (260 µg). In einer Stellungnahme kommt das Bundesinstitut für Risikobewertung zu dem Schluss: Da in Deutschland ein länger andauernder Jodmangel herrschte, ist vor allem bei älteren Menschen mit einer größeren Empfindlichkeit für hohe Joddosen zu rechnen, sodass eine übermäßige Jodzufuhr zu einer Überfunktion der Schilddrüse führen kann. „Daher sollte die tägliche Aufnahme von 500 µg Jod pro Tag nicht überschritten werden.“

Künstliches Jod – schwer zu dosieren

Die Fernsehsendung Terra Xpress zeigte die Schwierigkeiten der Verbraucher auf, sich einen Überblick über den Jodgehalt von Nahrungsmitteln zu verschaffen. Besonders schwierig ist die Einschätzung des enthaltenen Jods bei industriell erzeugten Fertigprodukten. Allein durch den Verzehr von Pizza und Würstchen z. B. wird die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Jodzufuhr schon überschritten. Dazu kommt: Das dem Salz zugesetzte Jod wird nicht selten aus aufbereiteten Industrieabfällen gewonnen – und wer will schon gerne Industrieabfälle essen?

Natürliches Jod – vom Körper besser verwertbar

„Als Erstes: Deckung des Jodbedarfs aus natürlicher Quelle“, empfiehlt Dr. Bernd Rieger „in der Hoffnung, dass in pflanzlichem oder tierischem Gewebe gespeichertes Jod vom menschlichen Körper leichter erkannt, aufgenommen und verwertet werden kann.“ Der Günzburger Umweltmediziner Dr. René Hirschel argumentiert in die gleiche Richtung: „Es scheint so zu sein, dass natürliches Jod besser wirkt, weil der Körper natürliche Dinge besser verstoffwechseln kann.“ Betroffene schildern, dass sie festgestellt haben, dass ein großer Unterschied besteht zwischen dem Konsum von mit industriellem Jodsalz zubereiteten Produkten und Lebensmitteln, und den Lebensmitteln, die einen hohen natürlichen Jodgehalt haben. Nach Aussagen von Betroffenen ruft der Genuss von Nahrungsmitteln mit hohem natürlichem Jodgehalt viel weniger der inzwischen bekannten Beschwerden hervor. Sushi z. B. kann auch für diese Menschen ein Genuss sein, solange der Reis nicht mit Jodsalz zubereitet wurde. Viele Jodempfindliche verzichten deshalb auf inländische Fleischprodukte und Fertigprodukte und geben natürlichen Jodquellen den Vorzug. Auch Veganer, die bei ihrer Ernährung Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte – allesamt Lebensmittel mit vergleichsweise hohem Jodgehalt – weglassen, sollten bewusst auf die ausreichende Versorgung ihres Körpers mit Jod achten. Etwa durch das Trinken von jodhaltigem Mineralwasser, wie es z. B. schon der große Heiler Paracelsus seinen Patienten empfohlen hat.

Eva von Hase-Mihalik



© Daniel Ernst - Fotolia.com

Natürliches Jod in Nahrungsmitteln

Jodgehalt in Mikrogramm/100g

Nori-Rotalgen	40000	Spinat	20
Meerasche	330	Brunnenkresse	18
Schellfisch	250	Champignons	18
Meersalz	200	Brokkoli	15
Seelachs	200	Möhren	15
Kablejau	150	Erbsen (geschält)	14
Garnelen	130	Schwarztee	11
JodNatur	37	Cashew-Nüsse	10