



## Alles im Lot mit Jod?

**Weniger Salz tut gut,  
auf Jodsalz verzichten nicht.  
Ohne den Zusatz steigt das Risiko  
für eine Unterversorgung.**

Fleur de Sel, Meersalz und Himalayasalz – vor den Supermarktregalen haben wir die Qual der Wahl. Den feinen, aber entscheidenden Unterschied macht jedoch ein kleiner Hinweis in der Zutatenliste: „mit Jod“. Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das mit der Nahrung aufgenommen werden muss.

### **Wozu Jod?**

Geformt wie ein Schmetterling sitzt die Schilddrüse direkt unter dem Kehlkopf. Ihre wichtigste Aufgabe: die Produktion der Hormone Thyroxin und Trijodthyronin. Diese Schilddrüsenhormone haben eine zentrale Funktion für den Stoffwechsel und werden für unser Wachstum, die Knochenbildung und die Entwicklung unseres Nervensystems benötigt. Sind wir nicht ausreichend mit Jod versorgt, produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone und es kommt zu einer Schilddrüsenunterfunktion. Betroffene leiden oft an übermäßiger Müdigkeit, Gewichtszunahme und Konzentrationsstörungen.

## Unnötig wie ein Kropf

Versucht die Schilddrüse die anhaltende Jodunterversorgung auszugleichen, kann das walnussgroße Organ bis auf Pampelmusengröße anwachsen. Heutzutage gibt es in Deutschland überwiegend milde, kaum sichtbare Verläufe. Die verdickte Schilddrüse wird als Struma, im Volksmund „Kropf“, bezeichnet. Produziert der Kropf weniger Hormone, kommt es zu einer Unterfunktion. Produziert er aber mehr als benötigt, kann dies zu einer Überfunktion führen. Die Symptome reichen dann von Gewichtsverlust über gesteigerten Appetit bis hin zu Schlaflosigkeit.

## Jodreiche Lebensmittel



### Meeresfisch

darunter Hering, Seelachs, Kabeljau und Scholle



### Algen

Jodgehalte können besonders hoch sein und schwanken, deshalb immer die Angaben auf der Packung zu Jodgehalten und maximaler Verzehrmenge beachten



### Milch, Käse, Joghurt



### Brot, Wurst und Fertigprodukte auf Jodsalz achten (Zutatenliste!)



### Jodsalz

## Geringe Jodaufnahme möglich

In Deutschland hat sich die Jodversorgung seit Mitte der 1980er-Jahre verbessert. Ein wesentlicher Grund dafür ist die Maßnahme, Tafelsalz mit Jod anzureichern. Aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen jedoch, dass unsere Jodzufuhr noch nicht optimal ist. Bei knapp 30 % der Erwachsenen und 44 % der Kinder und Jugendlichen besteht das Risiko einer zu geringen Jodaufnahme.

Eine mögliche Ursache: Hierzulande können Hersteller selbst entscheiden, ob sie jodiertes Speisesalz für ihre Produkte nutzen. Eine Studie der Justus-Liebig-Universität Gießen weist darauf hin, dass in den letzten zehn Jahren immer weniger Bäckereien und Fleischerereien Jodsalz verwendet haben. Zurzeit enthalten nur etwa 30 % der industriell und handwerklich hergestellten Lebensmittel das angereicherte Salz. Modellrechnungen des BfR zufolge ist eine gute Jodversorgung aber nur möglich, wenn etwa 40 % dieser Lebensmittel mit Jodsalz hergestellt werden.

## Gute Jodquellen

Um also gut mit dem Spurenelement versorgt zu sein, sollten wir bewusst zu jodhaltigen Lebensmitteln greifen. Da unsere Böden aber nur wenig Jod enthalten, sind Obst, Gemüse und Getreide beispielsweise jodarm. In relevanten Mengen kommt das Element natürlicherweise nur in wenigen Speisen vor. Eine der wenigen Quellen, die reich daran sind: jodiertes Speisesalz. Aus Sicht des BfR das Salz der Wahl, sowohl in der eigenen Küche als auch in der Lebensmittelproduktion. Es gilt also: Wenn Salz, dann Jodsalz! ■

### Mehr erfahren:

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > A-Z-Index: Jod



## Hippes Modeaccessoire

Als „Choker“ haben sie auf den Laufstegen ein Revival hingelegt, traditionell sind sie Bestandteil vieler Trachten, doch in ihrer ursprünglichen Funktion zieren sie kaum noch Frauenhalse: Kropfbänder. Das sind breite Tücher oder Schmuckstücke, die eng am Hals anliegen und früher dazu dienten, einen Kropf zu kaschieren.