

Seiteninhalt drucken

Jod + Ernährung

Empfehlungen zur Jodversorgung

Um die Jodversorgung sicherzustellen, sollte einmal, besser zweimal wöchentlich Seefisch verzehrt werden. Auch Milch und Milchprodukte sind gute Jodlieferanten und sollten deshalb zum täglichen Speiseplan gehören.

Für die Speisenzubereitung im Privathaushalt ist die ausschließliche Verwendung von Jodsalz zu empfehlen. Mit Jodsalz mit Fluorid kann gleichzeitig der Zahnkaries vorgebeugt werden. Deshalb ist im Haushalt dieses Salz zu bevorzugen. Eine weitere Variante ist Jodsalz mit Fluorid und Folsäure. Folsäure ist vor allem vor und während einer Schwangerschaft wichtig.

Beim Einkauf in Bäckerei und Metzgerei sind mit Jodsalz hergestellte Produkte zu bevorzugen (nachfragen). Gleiches gilt bei der Auswahl von Fertiggerichten, Tiefkühlware, Fertigsaucen und anderen vorgefertigten Produkten (Zutatenverzeichnis beachten. - Jodsalz muss dort aufgeführt sein, wenn das betreffende Lebensmittel damit hergestellt wurde).

Beim Außer-Haus-Verzehr ist ebenfalls darauf zu achten, ob die Speisen mit Jodsalz zubereitet wurden. Eine verstärkte Nachfrage des Verbrauchers kann zur Angebotssteigerung von mit Jodsalz hergestellten Produkten beitragen.

Für Patienten mit Bluthochdruck oder anderen Erkrankungen, die eine Einschränkung der Salzaufnahme notwendig machen, stehen jodhaltige Kochsalzersatzmittel zur Verfügung.



Jodsalz sollte in der gesamten Nahrungskette zum Einsatz kommen.
ã Arbeitskreis Jodmangel

Sofern kein ausreichendes Angebot von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln und Speisen zur Verfügung steht, ist die ergänzende Einnahme von Jodtabletten der sicherste Weg zur Jodbedarfsdeckung. Das gilt vor allem für schwangere und stillende Frauen, die einen erheblich höheren Jodbedarf haben. Hier sollte auf jeden Fall der Arzt befragt werden, um Mutter und Kind vor Jodmangelschäden zu schützen.

Auch für Veganer sind Jodtabletten eine gute Alternative zur Deckung ihres Jodbedarfs.

Empfehlungen des Arbeitskreises Jodmangel zur Jodversorgung

Für Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit (Jodbedarf: 230 bzw. 260 µg/Tag):

- Verwendung von Jodsalz im Haushalt
- Verwendung von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln (Brot, Backwaren, Wurst, Käse, Fertiggerichten)

- 1-2x pro Woche Seefisch (beispielsweise: Seelachs, Scholle, Schellfisch, Kabeljau)
- täglich Milch und Milchprodukte
- Ergänzende Einnahme von Jodtabletten (100 (-150) µg/Tag) zur Sicherstellung des erhöhten Jodbedarfs (hier: Absprache mit dem behandelnden Arzt – eine "Doppelmedikation" von Jod durch zusätzliche Einnahme von jodhaltigen Kombinationspräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln sollte jedoch vermieden werden).

Für Säuglinge (Jodbedarf: 50-80 µg/Tag):

- Gestillte Säuglinge von Müttern, die ihren Jodbedarf nach obigem Fahrplan decken, sind ausreichend mit Jod versorgt. Bei unzureichend mit Jod versorgten Müttern droht dem Säugling die Gefahr eines Jodmangels
- Verwendung von mit Jod angereicherter Säuglingsmilch für nicht (mehr) gestillte Säuglinge
- Verwendung von mit Jod angereicherter Beikost ab dem 6. Monat (z.B. Getreidebreie, Fleisch-Kartoffel-Gemüsebreie)

Für Kinder* (Jodbedarf 100-140 µg/Tag), Jugendliche und Erwachsene (Jodbedarf 180-200 µg/Tag):

- Regelmäßiger Verzehr von Seefisch und Milch
- Ausschließliche Verwendung von Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid im Haushalt
- In Kantinen, Betriebsrestaurants, Mensen, Gaststätten etc. darauf achten, dass die Speisen mit Jodsalz zubereitet sind
- Verzehr von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln (vor allem Back- und Fleischwaren)

*Bei Kindern aus so genannten "Kropffamilien" kann eine zusätzliche Jodzufuhr mittels Jodtabletten empfehlenswert sein (nach ärztlicher Rücksprache).

Empfehlung laut Ernährungsbericht 2004 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.

Da nach wie vor der Jodversorgungsstatus in Deutschland im internationalen Vergleich nicht ausreichend ist, muss die allgemeine Verwendung von Jodsalz, nicht nur im Privathaushalt, sondern auch in der Gemeinschaftsverpflegung, vor allem aber bei der industriellen und handwerklichen Herstellung von Lebensmitteln oberste Priorität behalten. Regelmäßiger Verzehr von Seefisch und Milch unterstützt diese Maßnahme, kann aber die Verwendung von Jodsalz und damit hergestellten Lebensmitteln nicht ersetzen. Von einem generellen Zusatz von Jod zu diversen Lebensmitteln wird hingegen abgeraten.



Wichtig für die tägliche Jodversorgung: Mit Jodsalz hergestelltes Brot.
 → Arbeitskreis Jodmangel

zurück

<http://www.jodmangel.de>