



JOD - WIR WOLLEN MEER!

Bei dem Thema Jod denken die meisten wahrscheinlich als erstes an eine stark färbende Lösung zur Behandlung von Wunden. Dabei spielt Jod auch in der Ernährung eine wichtige Rolle. Etwa jeder dritte Deutsche leidet an einem Mangel, der meist nicht folgenlos bleibt.

Was ist Jod und wozu brauchen wir es?

Jod ist ein Mineralstoff, der für den Menschen überlebenswichtig ist. Es hat im Körper verschiedene Aufgaben. Vor allem wird er für die Synthese von Schilddrüsenhormonen benötigt.

Wieso haben so viele Menschen einen Jodmangel?

Normalerweise lässt sich der Jodbedarf eines gesunden Menschen über die Ernährung decken. Je nach Ernährungsweise oder Lebensumständen kann es jedoch zu einem Mangel kommen. Auch Umwelteinflüsse haben einen Einfluss.

Landwirtschaft

Durch die Monokulturen der modernen Landwirtschaft sinkt der Mineralstoffgehalt der Böden immer weiter. Somit enthalten nicht nur Gemüse und Getreide weniger Mineralien, sondern durch mineralstoffarmes Futter auch tierische Produkte.

Halogonide

Zudem konkurriert Jod mit anderen sogenannten Halogeniden um die Aufnahme im Organismus. Hier sind vor allem Brom, Chlorid und Fluor zu nennen. **Brom** ist in Pestiziden sowie bestimmten Medikamenten enthalten und wird in der Lebensmittelindustrie verwendet. **Chlorid** wird hauptsächlich über Kochsalz aufgenommen. **Fluorid** ist vor allem in fluoridierter Zahnpasta enthalten. Diese ist zwar gut für unsere Zähne, aber weniger gut für unsere Jodaufnahme.

Was sind die Folgen eines Mangels?

Besonders wichtig ist der Mineralstoff Jod für die Funktion der Schilddrüse, die bekanntlich elementare Prozesse des Organismus steuert. Bei einer unzureichenden Versorgung mit Jod kommt es zu einer Unter-



funktion der Schilddrüse. Symptome hierfür können sein:

- Konzentrationsprobleme
- Antriebslosigkeit/Müdigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Trockene, schuppige Haut
- Ungewollte Gewichtszunahme

Wie lässt sich ein Jod-Mangel vermeiden?

Trotz der teilweise ausgelaugten Äcker lässt sich für einen Mischköstler der Tagesbedarf an Jod über die Ernährung decken. Hierbei sollte jedoch der Jodgehalt verschiedener Lebensmittel beachtet werden.

Besonders reich an Jod sind alle **Meerestiere**. Zum Beispiel Bückling, Garnelen, Hummer, Kabeljau, Krabben, Rotbarsch oder Schellfisch. Etwa 100-200 g dieser Fische und Meeresfrüchte decken bereits den durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen. Zwar sind Auster, Hering, Lachs, Makrele, Sardinen und Thunfisch nicht ganz so reich an Jod, doch sie enthalten immer noch relativ viel des Mineralstoffes. Jodarm sind **Süßwasserfische** wie Forelle oder Karpfen.

Gemüse enthält in der Regel nur wenig Jod. Wer bei seiner **Gemüseauswahl** dennoch die jodreicheren Sorten wählen möchte, sollte häufig Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Möhren, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Spargel oder Zucchini essen - sofern sie





zum individuellen Stoffwechsel passen. Bestimmte Inhaltsstoffe aus Kohlgemüse, Sojabohnen und Süßkartoffeln **binden Jod aus der Nahrung**. Sie sollten bei Jodmangel also möglichst gemieden werden.

Algen können es - was den Jodgehalt angeht - mit Salzwasserfischen aufnehmen. Sie sind eine gute Jodquelle für Vegetarier. Übrigens: Die beliebten Süßwasseralgen Chlorella und Spirulina enthalten kaum Jod.

Unter den **Obstsorten** enthalten Äpfel, Bananen und Beeren am meisten Jod.

Gerade für Vegetarier ist Jodsalz eine wichtige Jodquelle. Untersuchungen haben allerdings gezeigt, dass sich das Jod im **Jodsalz** durch Wärme leicht verflüchtigt. Wie viel Jod aus dem Jodsalz tatsächlich im Organismus ankommt, ist nicht eindeutig belegt. Zudem gilt das in Salz natürlicherweise vorkommende Chlorid als Jodantagonist. Das bedeutet, dass es, wenn es in größeren Mengen vorhanden ist, die Jodaufnahme behindert.

Jodsalz allein reicht also in der Regel nicht aus, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken. Es ist wichtig, auf eine **ausgewogene Ernährung** mit möglichst vielen verschiedenen Jod-Quellen zu achten.

Ein ausführlicher Artikel zum Thema Jod, geschrieben von Lothar Ursinus, ist in der Zeitschrift Raum&Zeit (Ausgabe 213; Mai/Juni 2018) erschienen.

Autorin: Nina Meyer

