



## Jod

iodine (eng.), iode (franz.), iodio (ital.), yodo (span.), iyot (türk.)

### Beschreibung

Das Spurenelement Jod ist mit 30 mg im menschlichen Körper vertreten. Ein großer Teil dieses Jods befindet sich in der Schilddrüse, in der es zur Produktion von Hormonen dient, die das jugendliche Wachstum und die körperliche Entwicklung steuern.

Bedingt durch die allgemeine Jodarmut unserer Nahrung, mit Ausnahme von Seefischen, gelingt es nach Meinung vieler Experten häufig nicht, den täglichen Jodbedarf zu decken. Zur Ergänzung der Jodaufnahme über Lebensmittel ist es empfehlenswert (außer für Jodallergiker und jodempfindliche Personen), im Haushalt jodiertes Speisesalz anstelle des herkömmlichen Kochsalzes zu verwenden. Jodiertes Speisesalz ist so mit Jod angereichert, dass bei einer Verwendung von 5 g Speisesalz (1 Teelöffel) im Mittel 100 Mikrogramm Jod aufgenommen werden. Jedoch sollten Sie auch vom jodierten Speisesalz nicht mehr als 5 g täglich zum Salzen Ihrer Speisen verwenden. Aus gesundheitlichen Gründen muss mit Salz generell sparsam umgegangen werden.

Ein Mangel an Jod hat Veränderungen der Struktur und Funktion der Schilddrüse zur Folge und damit Auswirkungen auf deren Hormonproduktion.

Bei anhaltendem Jodmangel versucht die Schilddrüse, das Defizit durch eine Vermehrung der Produktionsstätten, d.h. durch eine Vergrößerung der Schilddrüse auszugleichen. Ein »Kropf« ist entstanden.

Ein Jodmangel zeigt sich in zum Teil gegensätzlichen Erscheinungen: Man neigt zum Schwitzen oder auch Frieren, verspürt Heißhunger oder Appetitlosigkeit, nimmt spontan an Gewicht zu oder verliert Gewicht.

Folgen durch Überdosierungen sind eher selten beobachtet worden. Man geht allgemein davon aus, dass erst bei einer Erhöhung der Zufuhr um das 100- bis 1000-fache Störungen wie Bindehautentzündungen, Sehstörungen, Magen-Darm-Störungen, Herzrhythmusstörungen und Jod-Akne auftreten.

Bei Jodallergikern dagegen genügen geringste Mengen von Jod, um entsprechende Krankheitssymptome hervorzurufen.

Der tägliche Jodbedarf eines Erwachsenen wird z.B. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auf 100 bis 200 Mikrogramm geschätzt, von der WHO dagegen nur auf 50.