

Woche 6: Nahrungsergänzungsmittel

Jod

Neben Vitamin D und Vitamin B12 ist auch Jod ein Mikronährstoff, mit dem sehr viele Menschen unterversorgt sind, denn Mitteleuropa ist immer noch ein Jodmangelgebiet. Allerdings heißt dies nicht, dass jeder vorbeugend Jod nehmen sollte.

Was ist Jod?

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement ebenso wie z.B. Zink und Eisen.

Wofür ist Jod wichtig?

Jod ist wichtig für die Funktion der Schilddrüse. Denn nur mit Jod kann diese bestimmte Hormone – das sog. T3 und T4 produzieren. Diese sind notwendig für den normalen gesunden Stoffwechsel. Ansonsten kann es zu einer Unterfunktion der Schilddrüse kommen. Hierbei treten viele unterschiedliche Symptome auf, z.B. Starke Müdigkeit, Haarausfall, Schwellungen im Gesicht, Infektanfälligkeit, Neigung zu Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Kälteempfindlichkeit, Kreislaufschwäche usw.

Bei Verdacht auf eine Unterfunktion sollte überprüft werden, ob tatsächlich ein Jodmangel vorliegt. Dies ist besonders wichtig, denn wenn kein Jodmangel vorliegt, können die Symptom z.B. auf eine chronische Schilddrüsenentzündung Hashimoto Thyreoiditis hindeuten. Hier ist zusätzliches Jod nicht zu empfehlen, da es die Erkrankung verschlimmern kann.

Welche Nahrungsquellen für Jod gibt es?

Die bekannteste Quelle für Jod ist Meeresfisch. Deshalb wird auch häufig der Verzehr von Fisch 1x/Woche empfohlen. Allerdings findet sich Jod mittlerweile auch in vielen anderen – besonders tierischen Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte oder Eiern. Diese sind häufig sehr jodreich, da das

Viehfutter schon lange jodiert wird. Mittlerweile sind sehr viele Lebensmittel mit Jod angereichert: Salz, Milchprodukte, Backwaren, Fertiggerichte ...

Wenn Du Dich vegan ernährst oder keinen bzw. nur sehr wenig Meeresfisch verzehrt können auch Meeresalgen eine gute Jodquelle sein. Beispiele hierfür sind Nori, Wakame oder Kombu (besonders jodreich). Diese enthalten sehr unterschiedliche Jodmengen. Deshalb bitte vor dem Verzehr genau die Nährstoffangaben bzgl. des Jodgehalts beachten.



Wie hoch ist der Jod Bedarf?

Der Jodbedarf eines Erwachsenen liegt bei 200 µg/Tag.

Wie ist die ausreichende Versorgung festzustellen?

Im Blut

Grundsätzlich kannst Du beim Arzt die Schilddrüsenwerte im Blut untersuchen lassen (T3, T4 und TSH). Alleine sind diese allerdings nicht aussagefähig genug, um daraus einen Jodmangel abzuleiten.

Im Urin

Der individuelle Jodstatus kann mittels Urinuntersuchung festgestellt werden. Hier wird im 24 Stunden Urin der Jodbedarf der Schilddrüse festgestellt.

Eine weitere Möglichkeit im Urin ist der sog. Jodsättigungstest. Hiermit wird die Jodversorgung im ganzen Körper- nicht nur der Schilddrüse festgestellt.

Am besten fragst Du deinen Arzt, was für Dich am sinnvollsten ist.

Gefahr durch Überdosierung?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat einen Grenzwert für eine **langfristige (jahrelange) tägliche sichere Aufnahme von Jod** festgelegt: Der sog. UL Wert liegt bei 500 µg/Tag.

Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln?

Speziell wenn Du keinen Meerestisch verzehrst oder Dich vegan ernährst, solltest Du auf eine ausreichende Versorgung mit Jod besonders achten. Hierfür bieten sich z.B. Meeresalgen (z.B. über Salaten und Gemüsegerichten) oder die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneimitteln, die der Arzt empfohlen oder verschrieben hat an.

Im Handel findest Du dazu auch viele Mono- oder Kombinationsprodukte in moderater Dosierung.



Fazit:

Jod ist ein wichtiges Spurenelement für die Schilddrüse und den gesamten Stoffwechsel, das zahlreiche Aufgaben im Körper erfüllt. Die Versorgung sollte speziell bei Veganern und Personen, die keinen Meeresfisch verzehren, überprüft und evtl. durch jodhaltige Meeresalgen oder Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden.

Mein Tipp:

Ich verwende und empfehle die Algen von Algamar: z.B. Kombu oder Wakame auch besonders als Jodlieferant, <https://algamar.de?ref=1736>

Übrigens:

Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!

Auf der Seite findest Du auch viele tolle Rezepte und Du kannst Dich dort zum Newsletter anmelden, dann bekommst Du auch 5 % Rabatt.