



JOD

– Ausgewählte Zahlen und Fakten

Studienergebnisse zeigen, dass die Jodversorgung der Bevölkerung in Deutschland nicht ausreichend ist. Grund dafür sind jodarme Böden, die wiederum zu geringen Jodgehalten im darauf angebauten Getreide, Gemüse und Obst führen. Um die Jodversorgung zu verbessern, informiert und sensibilisiert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen der Informationsoffensive „Wenn Salz, dann Jodsalz“.

WOFÜR WIRD JOD BENÖTIGT?

- Jod ist lebenswichtig für den Menschen und wird für die Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Diese steuern zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper und sind beispielsweise für die Regulierung des Wärmehaushalts sowie ein normales Wachstum und die Entwicklung von Knochen und Gehirn notwendig.
- Jod kann vom Körper nicht selbst gebildet werden und muss daher über die Nahrung aufgenommen werden.

UNZUREICHENDE JODVERSORGUNG IN DEUTSCHLAND

- 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 32 Prozent der Erwachsenen weisen eine Jodzufuhr auf, die unterhalb ihres geschätzten mittleren Bedarfs liegt, und besitzen demnach ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung (Robert Koch-Institut, DEGS 2008-2011, KiGGS Welle 2 2014-2017).

WARUM IST JODMANGEL IMMER NOCH EIN THEMA IN DEUTSCHLAND?

- Die Böden in Deutschland sind jodarm. Daher enthalten auch darauf angebautes Getreide, Gemüse und Obst nur geringe Mengen Jod.
- Eine gute Jodquelle ist Meeresfisch. Auch Milch und Eier können hohe Jodgehalte aufweisen, da das Jod, das Futtermitteln zugesetzt wird, in die Lebensmittel übergeht.
- Die natürlichen Jodgehalte heimischer Lebensmittel reichen nicht aus, um die Bevölkerung in Deutschland ausreichend mit Jod zu versorgen.
- Die tägliche Jodaufnahme aus Lebensmitteln ohne Berücksichtigung von jodiertem Speisesalz beträgt bei Erwachsenen in Deutschland laut Berechnungen der Universität Bonn¹ knapp 74 Mikrogramm (μg) – siehe dazu auch die Stellungnahme des Bundesinstituts für Risikobewertung zur rückläufigen Jodzufuhr in der Bevölkerung.² Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Jodzufuhr von 180 bis 200 μg .

- Für eine ausreichende Jodversorgung sollte daher zusätzlich zum Verzehr jodhaltiger Lebensmittel darauf geachtet werden, dass jodiertes Speisesalz in der Küche, bei verarbeiteten Lebensmitteln (wie Brot, Wurstwaren, Käse) und in der Gastronomie verwendet wird. Gleichzeitig sollte Salz insgesamt nur in moderaten Mengen konsumiert werden.
- Laut einer Studie der Universität Gießen³ enthalten etwa 29 Prozent der industriell hergestellten, gesalzenen Produkte aus den Lebensmittelgruppen Brot und Backwaren, Fleischwaren und Milcherzeugnisse jodiertes Speisesalz.

WER SOLLTE GANZ BESONDERS AUF EINE AUSREICHENDE JODVERSORGUNG ACHTEN?

- Ganz besonders auf ihre Jodversorgung achten sollten Frauen, die Kinder kriegen wollen oder könnten, schwanger sind oder bereits entbunden haben und ihr Kind stillen. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Jodbedarf, weil sie nicht nur ihren eigenen Körper mit Jod versorgen müssen, sondern auch ihr Kind.
- Auch wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, hat ein erhöhtes Risiko für eine Jodunterversorgung, da auf jodhaltige Lebensmittel wie Milch, Fisch, Eier oder Fleischerzeugnisse verzichtet wird. Fleisch enthält zwar natürlicherweise wenig Jod, Fleischerzeugnisse werden aber teilweise mit Jodsalz hergestellt.
- Außerdem sollten Menschen mit Milch- oder Fischallergie oder einer Milchzuckerunverträglichkeit besonders auf ihre Jodversorgung achten, da es auch hier durch den Verzicht auf bestimmte tierische Lebensmittel schwieriger sein kann, ausreichend Jod aufzunehmen.

WAS KÖNNEN FOLGEN EINES JODMANGELS SEIN?

- Die Folgen einer Unterversorgung mit Jod hängen von deren Schweregrad ab.
- Bei einer längerfristigen Jodunterversorgung kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse (Struma oder „Kropf“) kommen, die mit der Bildung von Knoten in der Schilddrüse einhergehen kann.
- Des Weiteren kann ein chronischer Jodmangel zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann sich in Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche, mentale und körperliche Leistungsminderung, Gewichtszunahme, verlangsamtem Herzschlag, trockener und blasser Haut, brüchigen Nägeln, Apathie, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Verstopfung sowie depressiven Verstimmungen ausdrücken.
- Eine Schilddrüsenunterfunktion bei Kindern und Jugendlichen kann außerdem eine verzögerte Entwicklung verursachen.
- Es gibt Hinweise darauf, dass bereits ein leichter bis mittlerer Jodmangel der Mutter während der Schwangerschaft zu einer Verringerung der kognitiven Fähigkeiten der Kinder führen kann.

Um dem rückläufigen Trend der Jodversorgung entgegenzuwirken, informiert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen der Informationsoffensive „Wenn Salz, dann Jodsalz“ über die Bedeutung der Jodzufuhr für die Gesundheit und sensibilisiert Verbraucherinnen und Verbraucher sowie die Lebensmittelwirtschaft für die Verwendung von Jodsalz. Die Informationsoffensive findet in Zusammenarbeit mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) statt und wird unter anderem vom wissenschaftlichen Beirat des Arbeitskreises Jodmangel e. V. unterstützt.

ZUFUHREMPFEHLUNG DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V. (DGE)

Altersgruppen		Empfohlene Jodzufuhr in µg/Tag
Säuglinge	bis unter 4 Monate (Schätzwert)	40
	4 bis unter 12 Monate	80
Kinder	1 bis unter 4 Jahre	100
	4 bis unter 7 Jahre	120
	7 bis unter 10 Jahre	140
	10 bis unter 13 Jahre	180
	13 bis unter 15 Jahre	200
Jugendliche und Erwachsene	15 bis unter 51 Jahre	200
	51 Jahre und älter	180
Schwangere		230
Stillende		260

RISIKO FÜR EINE JODUNTERVERSORGUNG UNTER KINDERN, JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN



WIE KOMMT JOD IN DIE ERNÄHRUNG?



QUELLEN

¹ Esche, J., Remer, T. (2019). Abschlussbericht - Biomarker-basierte Langzeitanalysen zur Ermittlung des Anteils von Jodsalz an der Salzaufnahme und der Jodversorgung in der deutschen Bevölkerung – Förderkennzeichen 2817HS007 – Berichtszeitraum: Januar 2018 – August 2019.

² Rückläufige Jodzufuhr in der Bevölkerung: Modellszenarien zur Verbesserung der Jodaufnahme – Stellungnahme Nr. 005/2021 des BfR vom 9. Februar 2021, <https://www.bfr.bund.de/cm/343/ruecklaeufige-jodzufuhr-in-der-bevoelkerung-modellszenarien-zur-verbesserung-der-jodaufnahme.pdf>

³ Bissinger, K., Busl, L., Dudenhöfer, C., et al. (2018). Repräsentative Markterhebung zur Verwendung von Jodsalz in handwerklich und industriell gefertigten Lebensmitteln. Abschlussbericht zum Forschungsprojekt zur Bereitstellung wissenschaftlicher Entscheidungshilfe für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Förderkennzeichen: 2815HS023), https://jlupub.ub.uni-giessen.de/bitstream/handle/jlupub/10491/Bissinger_Repraesentative_Markterhebung-2023.pdf?sequence=3&isAllowed=y