

01/2013 | 29. Januar

Jodunterversorgung wieder auf dem Vormarsch?

Fisch, jodiertes Speisesalz und Milch sind gute Jodquellen

■ Kurzversion:

(dge) Weltweit sind schätzungsweise immer noch knapp zwei Milliarden Menschen von einem Jodmangel betroffen. In Deutschland hatte sich die Jodversorgung seit den 1990er Jahren verbessert. Das lag u. a. an der Verwendung von jodiertem Speisesalz im Haushalt und vor allem in der Lebensmittelindustrie sowie im Lebensmittelhandwerk. Nun deuten aktuelle Ergebnisse des 12. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) darauf hin, dass sich der Jodstatus allmählich wieder verschlechtert. Die im Ernährungsbericht veröffentlichten Untersuchungen der DONALD-Studie¹ zeigen, dass die Jodversorgung von Kindern in Deutschland nicht zufriedenstellend ist. Mehr als die Hälfte der Sechs- bis Zwölfjährigen erreichen nicht die empfohlene Jodzufuhr. Dies bedeutet zwar nicht, dass die Mehrzahl der Kinder einen Jodmangel hat, allerdings ist die Situation verbesserungswürdig. In der DONALD-Studie wurde die Entwicklung des Jodstatus von 1996 bis 2009 bei sechs- bis zwölfjährigen Kindern anhand der Jodausscheidung verglichen.

In dieser Altersgruppe liefert jodiertes Speisesalz, das zu Hause zum Zusalzen und bei der Herstellung von Lebensmitteln in Handwerk und Industrie verwendet wird, das meiste Jod. Zusammen mit Milch macht es derzeit mehr als drei Viertel der täglichen Jodzufuhr aus. Seefisch enthält zwar verhältnismäßig viel Jod, wird aber von Kindern in geringen Mengen verzehrt und trägt deshalb nur wenig zur Jodzufuhr bei. Je nach Fischart und Portionsgröße kann jedoch eine Fischmahlzeit die empfohlene Jodzufuhr für mehr als einen Tag decken. Deshalb empfiehlt die DGE ein- bis zweimal pro Woche Seefisch zu verzehren und bei der Zubereitung von Speisen immer Jodsalz (wenn auch sparsam) zu verwenden. Verbraucher sollten vorzugsweise Brot, Backwaren, Käse, Fleischwaren sowie Fertigprodukte kaufen, die mit Jodsalz hergestellt wurden. Durch den vermehrten Einsatz von jodierten Mineralstoffmischungen in der Tierfütterung trägt Milch seit einigen Jahren zur Jodversorgung bei. Die Jodgehalte in der Milch schwanken zwischen minimal 20 µg/l in Biomilch und bis zu 200 µg/l in konventioneller Milch.

2 239 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:
**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

¹ Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study

■ Hintergrundinformation:

Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt, die Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel regulieren. Besteht ein manifester Jodmangel, vergrößert sich die Schilddrüse und es kann sich ein Kropf bilden. Bereits ein mildes Joddefizit ohne erkennbaren Kropf kann die geistige Leistungsfähigkeit einschränken.

In Deutschland hatte sich die Jodversorgung seit den 1990er Jahren deutlich verbessert. Dies liegt zum einen an der Verwendung von jodiertem Speisesalz. Zum anderen stieg der Jodgehalt in tierischen Lebensmitteln, weil Milch- und Schlachttiere vermehrt jodiertes Futter erhielten. In der DONALD-Studie zeigt sich bis 2003 ein klarer Anstieg der Jodversorgung bei Schulkindern. Allerdings konnte sich die positive Entwicklung nicht fortsetzen. Untersuchungen ab 2004 deuten einen Rückgang an. Als Marker wurde die Jodausscheidung über den 24-Stunden-Urin bestimmt. Eine wünschenswerte Jodausscheidung für Sieben- bis Zehnjährige liegt bei 119 µg pro Tag. In der DONALD-Studie lag die mediane Jodausscheidung der Sechs- bis Zwölfjährigen bei 86 µg Jod pro Tag (2004-2006), bzw. 80 µg pro Tag (2009).

Eine mögliche Ursache für die Verschlechterung der Jodversorgung könnte sein, dass die Lebensmittelhersteller weniger Jodsalz verwenden. Im Jahr 2004 setzten noch gut ein Drittel der Lebensmittelunternehmen Jodsalz ein, inzwischen liegt der Anteil geschätzt deutlich unter 30 %. Die von den Salzproduzenten genannten Gründe sind vielfältig: bestehende Handelshemmnisse auf EU-Ebene, Billigimporte von nicht jodiertem Speisesalz und nicht jodierten Fertigprodukten sowie Preisunterschiede zwischen herkömmlichem und jodiertem Speisesalz.

Um die Jodversorgung in weiten Teilen der Bevölkerung sicherzustellen, wäre es denkbar, zukünftig den Jodgehalt von industriell und handwerklich verwendetem Speisesalz zu erhöhen. Dieser liegt derzeit mit gesetzlich vorgeschriebenen 15 µg bis 25 µg Jod pro Gramm Salz im unteren Bereich des von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Bereichs von 20 µg bis 40 µg Jod pro Gramm Salz. In der Schweiz wird das nationale Jodsalzprogramm konsequent umgesetzt. Hier liegt der Jodgehalt bei 20 µg bis 30 µg pro Gramm Speisesalz. Auch in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung sollten Speisen mit Jodsalz zubereitet werden.

4 523 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de