Jodversorgung hat sich verschlechtert: Gute Lieferanten sind Seefisch, Jodsalz und Milch

Jodversorgung hat sich verschlechtert: Gute Lieferanten sind Seefisch, Jodsalz und Milch

(aid) - Die Jodversorgung in Deutschland hat sich in den vergangenen Jahren zumindest bei Kindern wieder verschlechtert. Das lassen Ergebnisse der DONALD-Studie vermuten, die der aktuelle Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kürzlich veröffentlicht hat.
Die Wissenschaftler des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund hatten die Entwicklung der Jodversorgung von 1996 bis 2009 bei 6- bis 12-Jährigen untersucht. Als Marker diente die Jodausscheidung über den 24-Stunden-Urin. Die Auswertung der Daten zeigte, dass mehr als die Hälfte der Schulkinder nicht die empfohlene Jodzufuhr erreicht. So liegt eine wünschenswerte Jodausscheidung für 7- bis 10-Jährige bei 119 Mikrogramm pro Tag. Es wurde hingegen bei 6- bis 12-Jährigen ein täglicher Durchschnittswert von 86 Mikrogramm für die Jahre 2004 bis 2006 und nur 80 Mikrogramm für 2009 gemessen. Das bedeutet aber nicht, dass alle diese Kinder auch einen Jodmangel hatten, relativieren die Ernährungswissenschaftler.
Weltweit leiden schätzungsweise knapp zwei Milliarden Menschen an einer Jodunterversorgung. Das Spurenelement wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt, die Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel regulieren. In Deutschland hatte sich die Jodversorgung seit den 1990er Jahren verbessert, da bei der Lebensmittelherstellung vermehrt jodiertes Speisesalz verwendet wurde. Auch der Jodgehalt von tierischen Produkten ist gestiegen, da dem Futter oft jodierte Mineralstoffmischungen zugesetzt werden. Nun nutzen weniger Lebensmittelunternehmen Jodsalz: Im Jahr 2004 waren es noch rund ein Drittel, inzwischen liegt der Anteil laut DGE vermutlich deutlich unter 30 Prozent.
Schulkinder erhalten Jod vor allem über jodiertes Speisesalz, das im Haushalt zum Zusalzen und bei der Herstellung von Lebensmitteln in Handwerk und Industrie verwendet wird. Ein weiterer wichtiger Lieferant sind Milchprodukte, die gemeinsam mit Speisesalz für drei Viertel der täglichen Zufuhr verantwortlich sind. Seefisch enthält viel Jod, wird aber von Kindern weniger häufig gegessen.
Achten Sie auf eine jodreiche Ernährung und würzen Sie im eigenen Haushalt mit Jodsalz. Die DGE und der aid infodienst empfehlen, ein- bis zweimal in der Woche Seefisch wie Seelachs oder Kabeljau zu essen. Verbraucher sollten bevorzugt zu mit Jodsalz hergestelltem Brot, Backwaren, Käse und Fleischprodukten greifen. Auch in Milch und Milchprodukten ist Jod enthalten.

Heike Kreutz, www. aid.de
Weitere Informationen:
 www.dge.de

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=522461" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.