




## Richtig essen in der Schwangerschaft: Jod für die Schilddrüse

Richtig essen in der Schwangerschaft: Jod für die Schilddrüse - Erwachsene sollten laut Empfehlung täglich 180 bis 200 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Jod zu sich nehmen, Schwangere durch ihren höheren Bedarf 230  $\mu\text{g}$  Jod. Heute ist Deutschland durch die Verwendung von Jodsalz zwar kein Jodmangelgebiet mehr, trotzdem erreicht die Aufnahme die Empfehlungen immer noch nicht. Die mittlere Aufnahme liegt bei circa 110 bis 120  $\mu\text{g}$  Jod am Tag. Etwa 30 Prozent der Bevölkerung sind unzureichend mit Jod versorgt, bei den Schwangeren sogar 50 Prozent. Diese Versorgungslücken können selbst in geringer Ausprägung die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen. Deshalb wird allen Schwangeren zur Vorbeugung die Einnahme eines Jodpräparats und eine jodreiche Ernährung empfohlen. Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Diese Hormone regulieren wichtige Stoffwechselabläufe im Körper. Ein längerfristiger Mangel kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen führen. Typische Symptome einer Unterversorgung sind ein Enge- und Druckgefühl im Hals ("Kloß-Gefühl"), Atem- und Schluckbeschwerden, Zunahme des Halsumfangs (Struma), Veränderung der sichtbaren Halsvenen sowie unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Kältegefühl, Verdauungsbeschwerden, Leistungsminderung und erhöhte Infektanfälligkeit. Auch Hautveränderungen (feuchte bzw. trockene Haut) können auf einen Jodmangel hinweisen. Ein Mangel während der Schwangerschaft kann die Entwicklung und Intelligenz des Kindes beeinträchtigen und in starker Ausprägung zu einem erhöhten Risiko für Fehlgeburten oder Fehlbildungen führen. Jod ist an der Steuerung des Wachstums, der Knochenbildung und der Gehirnentwicklung des Embryos im Mutterleib beteiligt. Schwangere sollten deshalb täglich ein Präparat mit 100 bis 150  $\mu\text{g}$  Jod einnehmen und jodreiche Lebensmittel wie Meeresfisch (zweimal pro Woche) und Milch und Milchprodukte (täglich) essen. Zusätzlich sollten sie Jodsalz verwenden und damit hergestellte Produkte bevorzugen. Von der Verwendung getrockneter Algen- und Tangpräparate wird abgeraten, da diese zu hohe Mengen Jod enthalten können. Frauen mit Schilddrüsen-erkrankungen sollten Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Nadia Röwe, [www.aid.de](http://www.aid.de) Weitere Informationen zur Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie im Heft: "Das beste Essen in der Schwangerschaft", Bestell-Nr. 61-1605, Preis: 2,50 Euro, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de) Weitere Informationen: Netzwerk Gesund ins Leben, [www.gesundinsleben.de](http://www.gesundinsleben.de) Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de> 

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto: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 einströmt, 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 zielgruppengerecht und praxisorientiert.