



Der Neubau des Kantonsspitals in Frauenfeld.

## Jodmangel und Kropf: Ist eine geringe Jodaufnahme über die Ernährung gesund?

### Schilddrüse und Hormonproduktion

Jod ist ein wichtiges Spurenelement, das als Grundstoff für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt wird. Die Schilddrüsenhormone regeln, zusammen mit anderen Hormonen, zahlreiche Stoffwechselprozesse wie Gehirn- und Herzaktivität, Darmtätigkeit sowie den Mineralhaushalt.

Eine normal funktionierende Schilddrüse ist im Allgemeinen in der Lage, sich an eine leicht zu tiefe Jodversorgung anzupassen und eine normale Schilddrüsenhormon-Produktion aufrecht zu erhalten.

chronisch ungenügender Zufuhr von Jod über die Ernährung, versucht die Schilddrüse das Defizit durch eine Vergrösserung auszugleichen. Die Vergrösserung tritt oft in einzelnen Arealen auf und es entstehen Schilddrüsenknoten, die wir als Kropf (Struma) kennen. Eine vergrösserte Schilddrüse kann zu Schluckbeschwerden und Behinderung der Atmung führen.

Eine deutliche Vergrösserung der Schilddrüse mit Einengung der Luftröhre, kann chirurgisch durch Entfernung der Schilddrüse (Thyreoidektomie) behandelt werden.

### Die Schweiz als Jodmangelgebiet

Die Schweiz, Deutschland und Österreich zählen zu den jodärmsten Regionen Europas. Seit der Gletscherschmelze sind Böden und Lebensmittel arm an Jod.

Aufgrund des Jodmangels, litten zu Beginn des 20. Jahrhunderts Teile der Bevölkerung unter Kröpfen und geistiger Unterentwicklung (Kretinismus).

Im Jahre 1922 führte der Kanton Appenzell Ausserrhoden –erstmalig in Europa – eine staatliche Jodsalzprophylaxe ein. Dank dieser Massnahme gingen die stark verbreiteten Jod-Mangelkrankungen, wie Kropf und Kretinismus, in der Schweiz deutlich zurück.

### Jod und Ernährung

Die empfohlene Tageszufuhr eines Erwachsenen beträgt 150 Mikrogramm/Tag. Jodiertes Salz ist für die Schweizer Bevölkerung im Rahmen der Ernährung immer noch die Hauptquelle für Jod. In der Schwan-

gerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an Jod besonders hoch. (Tabelle 1) Der Jodstatus der Schweizer Bevölkerung hat sich gemäss der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) in den letzten Jahren verschlechtert.

Grund dafür ist einerseits die exportorientierte Lebensmittelindustrie, welche in den letzten Jahren immer weniger jodiertes Salz einsetzt. In Frankreich beispielsweise ist die Anwendung von jodiertem Salz in verarbeiteten Lebensmitteln verboten. Mit aktuellen Diät Trends, werden andererseits die Reduktion des Salzkonzsums, die vegetarische und vegane Diät und auch die Verwendung hochwertiger Edelsalze (Fleur de Sel aus Ibiza, Alpen- oder Himalayasalz) befürwortet, was jedoch – trotz einer gesundheitlich positiven Entwicklung – dazu führt, dass der Jodkonsum ebenfalls zurückgegangen ist. Der Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) hält fest, dass die Jodversorgung vor allem bei Frauen im gebärfähigen Alter und bei stillenden Frauen, wie auch bei Säuglingen und Kleinkindern, heute in einem kritisch tiefen Bereich liegt.

Als Folge des verschlechterten Jodstatus, wurde per 1. Januar 2014, auf Empfehlung der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK), in der Schweiz die Jodzugabe bei Speisesalz von 20 auf 25 Milligramm pro Kilogramm erhöht.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt eine maximale Aufnahme von 6 Gramm Salz am Tag. 5 Gramm Jodsalz liefern 100 Mikrogramm des essenziellen Nährstoffs. Mit Lebensmitteln wie Milchprodukte, Eier, Meerestiere und Gemüse kann der Rest des Jodbedarfs gedeckt werden. ([www.naerwertdaten.ch](http://www.naerwertdaten.ch))

Wichtig zu beachten ist, dass eine übermässige Jodaufnahme für Patienten mit bestimmten Schilddrüsenerkrankungen, wie einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreoidismus, Morbus Basedow) oder einer Schilddrüsenentzündung vom Typ Hashimoto schädlich sein kann.

### Empfehlungen für die tägliche Jodzufuhr

	µg / Tag
Säuglinge	90
Kinder	
Bis unter 5 Jahre	90
5 bis unter 12 Jahre	120
Ab 12 Jahre	150
Erwachsene	150
Schwangere und Stillende	250

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (sge) <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-51580.html>

Schweizer Ernährungsbulletin 2019



Dr. med. Martha Trujillo  
Oberärztin bmF Chirurgische Klinik