



November 2018

Empfehlungen zu Jod

1. Was ist Jod?

Jod ist eine natürlich vorkommende Substanz, die für die Gesundheit von Mensch und Tier lebensnotwendig ist. In der Schweiz sind die Böden und damit auch die darauf produzierten landwirtschaftlichen Erzeugnisse jodarm. Auf natürliche Weise kann der Jodbedarf somit nicht gedeckt werden. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts litt die Bevölkerung daher oft an durch Jodmangel verursachten Krankheiten wie Kropf oder Kretinismus (geistige Unterentwicklung). Seit den 1920er Jahren wird in der Schweiz dem Speisesalz Jod beigefügt. Diese Jodierung ist jedoch freiwillig, so dass sowohl jodiertes Salz als auch Salz ohne Jod auf dem Markt erhältlich ist.

2. Der Nutzen von Jod

Unsere Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfs vor der Luftröhre. Sie benötigt Jod für die Produktion der Schilddrüsenhormone und ist daher auf eine ausreichende Zufuhr von Jod angewiesen. Die Schilddrüsenhormone sind für die Steuerung vieler Körperfunktionen verantwortlich. Sie sind während der Entwicklung des ungeborenen Kindes im Mutterleib sowie während der Kindheit und Jugend unter anderem für das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns von Bedeutung.

3. Die Folgen von Jodmangel

Die bekannteste Erscheinung eines Jodmangels ist die Vergrößerung der Schilddrüse, der sogenannte Kropf. Er entsteht, wenn die Produktion von Schilddrüsenhormonen vermindert ist. Ein Jodmangel beeinträchtigt jedoch auch geistige Leistungsfähigkeit, den Antrieb, das Konzentrations- und Denkvermögen. Ein schwerer Jodmangel während der Schwangerschaft kann neurologische Schäden beim Kind zur Folge haben.

4. Der Bedarf an Jod

Jod ist für den Menschen unentbehrlich und lebensnotwendig – und zwar in jedem Lebensabschnitt – beginnend mit der Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Allerdings benötigt der Mensch im Verlauf des Lebens unterschiedliche Mengen an Jod. Die benötigte Menge hängt vom Alter, Wachstum und Entwicklung, Energieumsatz aber auch von Lebensumständen ab. So hat beispielsweise der Körper während Schwangerschaft und Stillzeit einen erhöhten Bedarf an Jod.

5. Empfehlungen für die tägliche Jodzufuhr¹

Säuglinge und Kinder bis zum 5. Geburtstag	90 µg ²
Kinder nach dem 5. Geburtstag bis zum 12. Geburtstag	120 µg
Kinder ab dem 12. Geburtstag und Erwachsene	150 µg
Schwangere und Stillende	250 µg

¹ WHO-Referenzwerte

² 1 µg = Mikrogramm = 1/1000 Milligramm

6. Jodhaltige Lebensmittel

Der Jodgehalt von Lebensmitteln hängt zu einem grossen Teil vom Jodgehalt im Boden ab. Weil die Schweizer Böden jodarm sind, enthalten fast alle Lebensmittel nur geringe Mengen

davon. Die wichtigsten Jodquellen der Schweizer Bevölkerung sind daher jodiertes Speisesalz und Lebensmittel, welche mit jodiertem Salz hergestellt wurden (z. B. gewisse Brote). Meeresfisch und Meeresfrüchte sind gute Jodlieferanten. Auch Milch und Milchprodukte enthalten Jod, weil den Milchkühen jodhaltiges Futter gegeben wird. Eine weitere Jodquelle sind Eier.

7. Tipps für die richtige Lebensmittelwahl

Damit eine ausreichende Zufuhr von Jod sichergestellt ist, braucht es Produkte, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden. Folgende Tipps können helfen, die Jodzufuhr zu verbessern:

- Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte konsumieren (1 Portion entspricht bei Erwachsenen 2 dl Milch oder 150 bis 200 g Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).
- Jodiertes Speisesalz in der Küche und bei Tisch verwenden.
- Halbfertig- und Fertiggerichte, Bouillon, Backwaren und Fleischerzeugnisse einkaufen, die mit jodiertem Speisesalz gewürzt sind. Lebensmittel, die jodiertes Speisesalz enthalten, tragen im Zutatenverzeichnis den Hinweis «jodiertes Speisesalz /Kochsalz/Salz» oder «Speisesalz/Kochsalz/Salz jodiert». In Restaurant und Kantine sowie beim Bäcker und Metzger kann nachgefragt werden.
- Regelmässiger Konsum von Meeresfischen.

8. Meeresalgen als Quelle für Jod

Meeresalgen können extrem viel Jod enthalten. Sie sind daher nicht geeignet, wenn die Jodzufuhr gezielt verbessert werden sollte. Zuviel Jod kann zu einer Überfunktion der Schilddrüse führen. Als Zutat in einem Gericht können sie jedoch ausnahmsweise und in geringen Mengen verwendet werden.

9. Empfehlungen für Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangere und Stillende sollten besonders auf eine jodreiche Ernährung achten. Die Studie «Jodstatus in der Schweizer Bevölkerung» ([Ernährungsbulletin 2019](#)) zur Jodzufuhr hat gezeigt, dass Frauen im gebärfähigen Alter, schwangere und stillende Frauen sowie Kleinkinder zu wenig Jod aufnehmen. Weitere Informationen finden Sie in der Rubrik zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit auf der BLV-Webseite.

10. Empfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder

- Bei Kindern, die gestillt werden, ist eine ausreichende Versorgung der Mutter mit Jod Voraussetzung. Sämtliches Jod, welches der Säugling für seine eigene Hormonbildung braucht, kann er - wenn er voll gestillt wird - nur über die Muttermilch beziehen.
- Bei Säuglingen, die nicht gestillt werden, geschieht die Jodversorgung über die Säuglingsanfangsnahrung. Diese Produkte sind in der Schweiz gemäss Verordnung über Lebensmittel für Personen mit besonderem Ernährungsbedarf mit Jod angereichert.
- Nach der Einführung von Beikost erhält der Säugling weiterhin Muttermilch und/oder Säuglingsnahrung. Als Beikost sollen regelmässig jodhaltige Lebensmittel (wie z.B. Fisch oder Eier) verwendet werden.
- Nach dem ersten Geburtstag sollte für die Zubereitung der Mahlzeiten jodiertes Salz verwendet werden.