

# Warum ist Jod wichtig?

**Jod ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der im Körper eine Schlüsselrolle für ein gesundes Leben spielt.**

Eine winzige Menge pro Tag hilft der **Schilddrüse**, die steuert, wie schnell der Körper Energie verbraucht. Es ist entscheidend für das Wachstum und die Erhaltung der Energie. Ohne genügend Jod funktioniert dein Körper möglicherweise nicht so, wie er sollte, deshalb ist es wichtig, dass du genug davon zu dir nimmst

Du brauchst Jod:

**Vor der Geburt**



**Während der Kindheit**



**Als Erwachsene\***

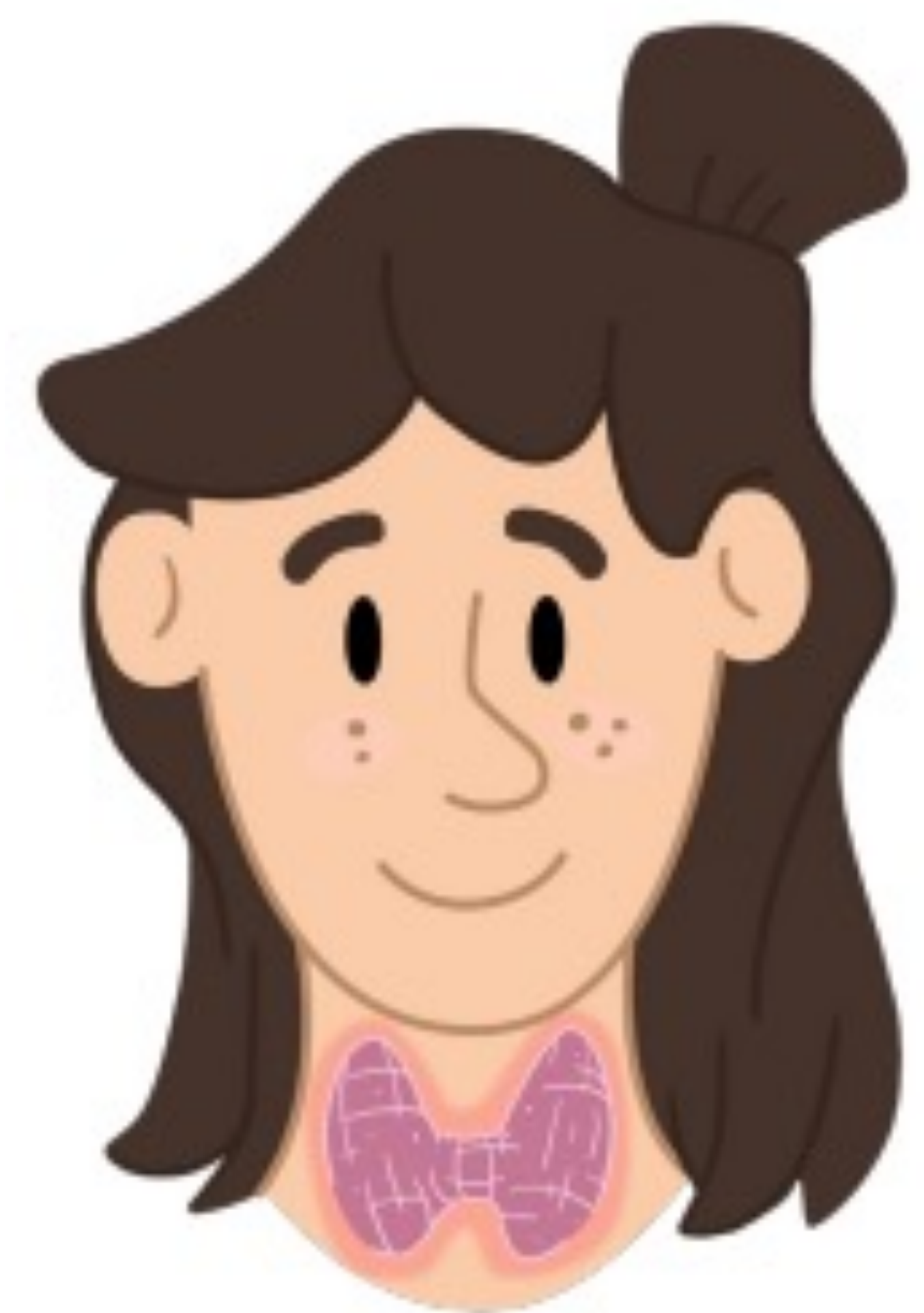


## **Jod: Treibstoff für Wachstum und Energie**

Jod ist wichtig, um Schilddrüsenhormone zu produzieren, die für Wachstum und Stoffwechsel notwendig sind.

Ohne genügend Jod kann die Schilddrüse nicht richtig funktionieren, was zu Schilddrüsenerkrankungen und gesundheitlichen Problemen wie Müdigkeit,

Gewichtsveränderungen und Problemen bei der Regulierung der Körpertemperatur führt.



## **Jod in der Schwangerschaft: Wachstum und Gehirnentwicklung des Babys**

Jod ist **während der Schwangerschaft** von

**entscheidender Bedeutung**, da es die gesunde Entwicklung des **Gehirns und des Nervensystems** des Babys unterstützt.

Jod ist also wichtig für die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten, das Lernen und die allgemeine Gesundheit des heranwachsenden Babys.

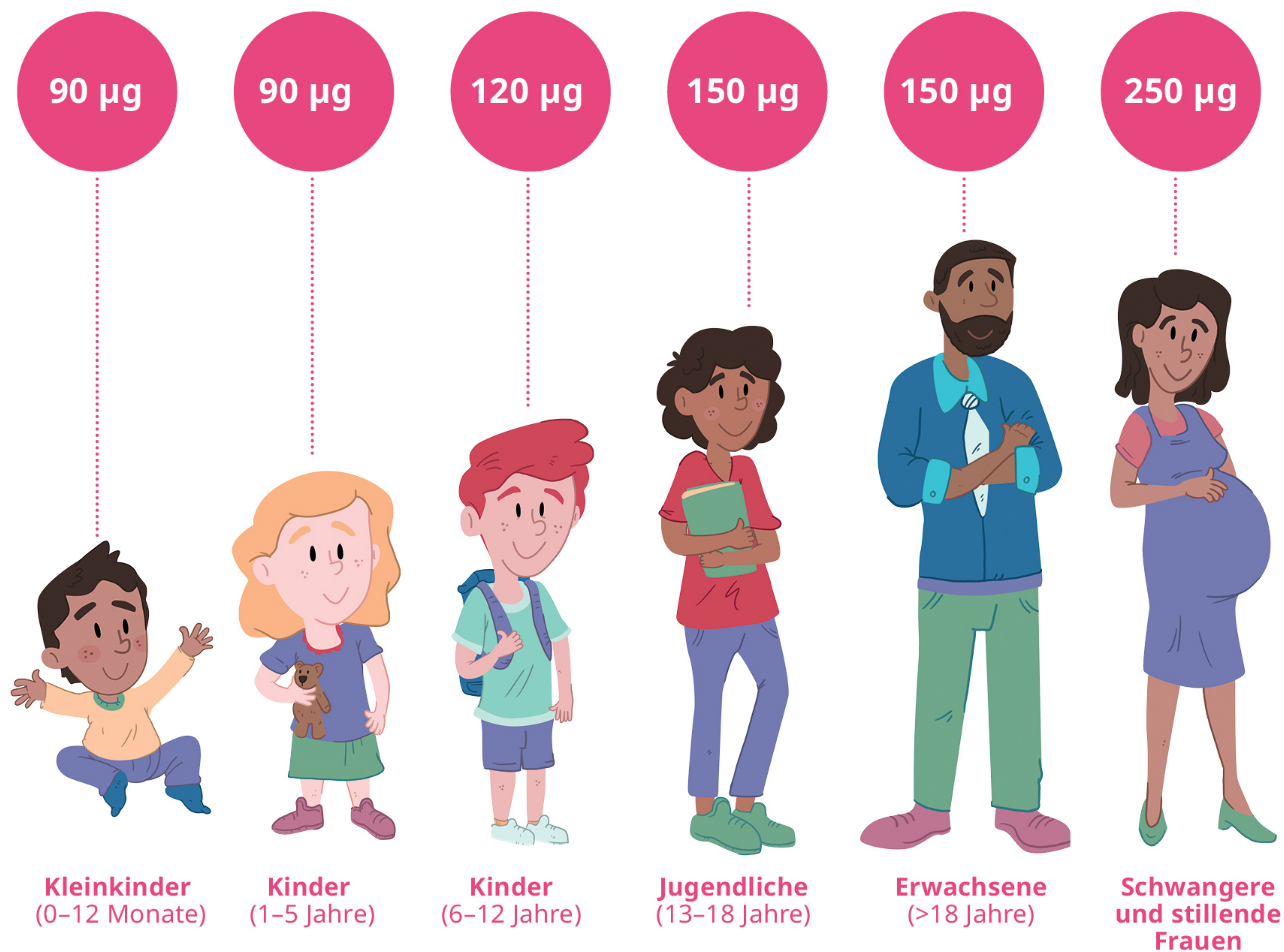


# Empfohlene Menge der Jodaufnahme

## – auch für Schwangerschaft und Stillzeit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die folgende **Jodaufnahme pro Tag** (2007)

Empfehlung (Mikrogramm pro Tag)



Die Aufnahme von Jod ist in allen Lebensphasen wichtig, vor allem aber für Kinder und Frauen, **die schwanger werden wollen oder es sind.**

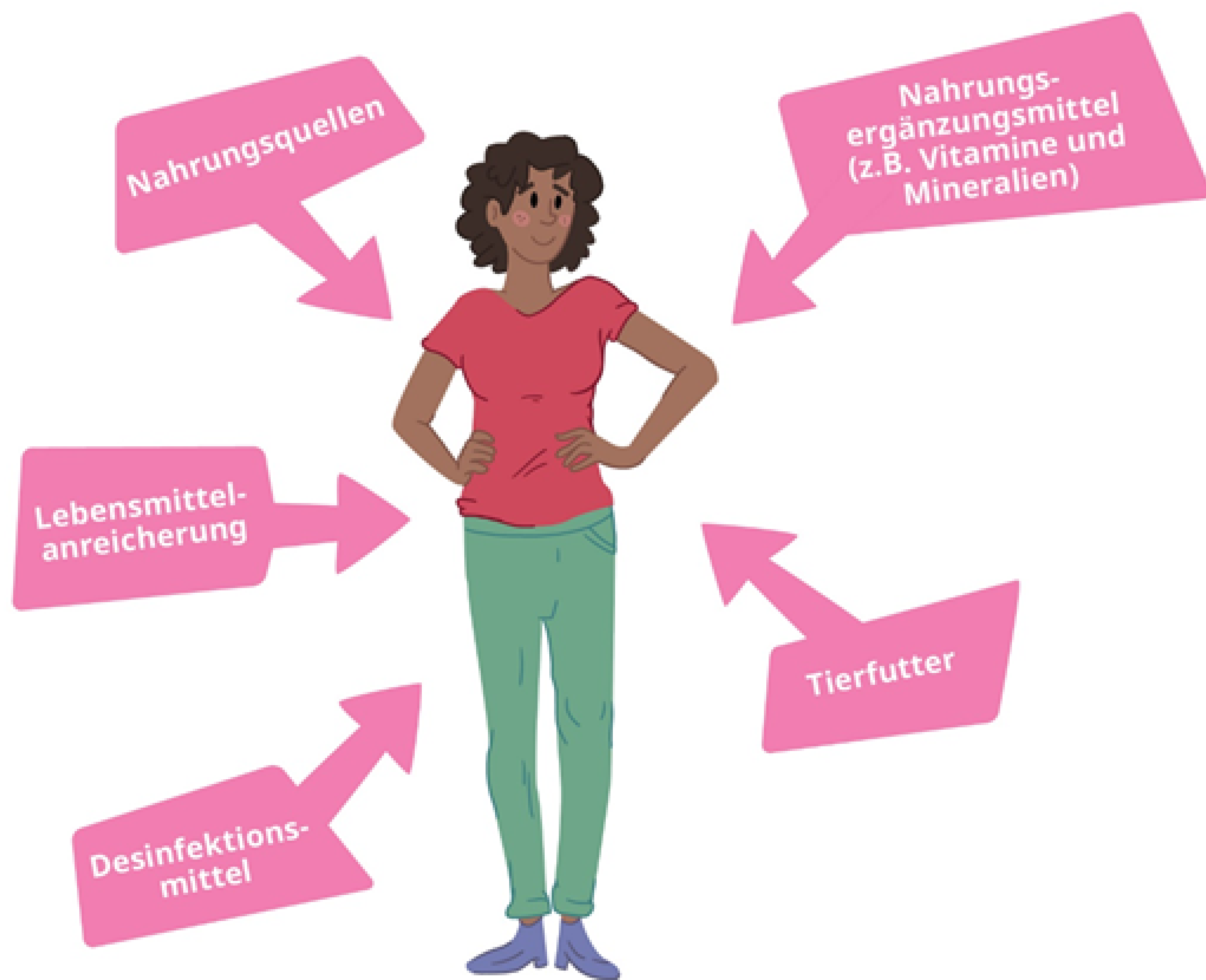
Während die Anzeichen für schweren Jodmangel abnehmen, gibt es immer noch **mäßigen und leichten Jodmangel**. Da es sich nicht mehr um ein offensichtliches, sichtbares Problem handelt, wissen viele Menschen nicht, wie wichtig eine ausreichende Jodzufuhr in ihrer Ernährung ist.

Jodmangel kann sich auf die Gesundheit aller Bevölkerungsgruppen auswirken und ist die größte vermeidbare Ursache für **geistige Beeinträchtigungen**.

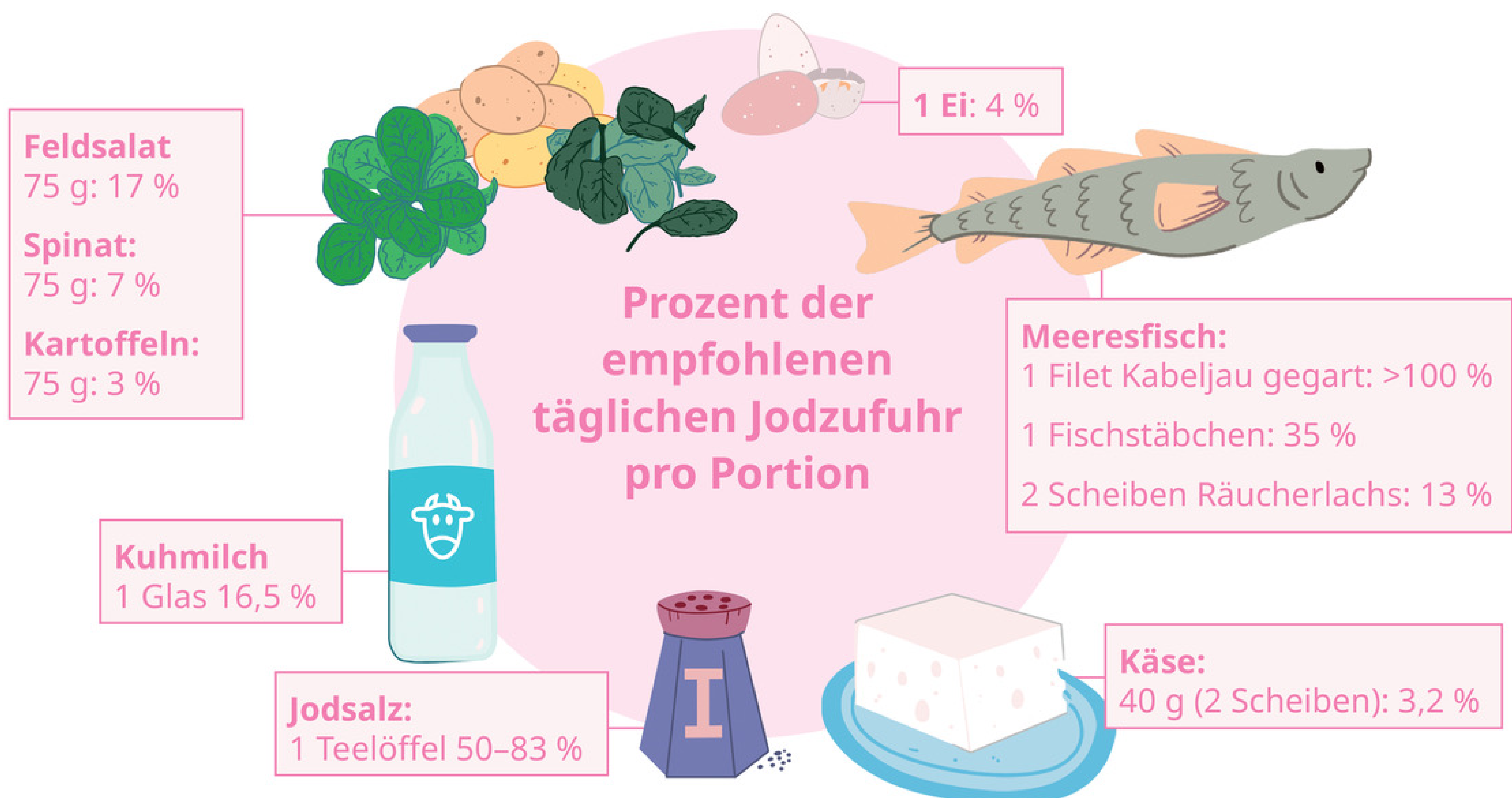


# Jodquellen

Die gängigste Methode zur Gewährleistung einer ausreichenden Jodzufuhr sind Jodierungsprogramme für Salz. Jod gelangt auch über andere **angereicherte Lebensmittel**, Tierfutter und Desinfektionsmittel in die Nahrungskette und beeinflusst den Jodgehalt in Produkten wie Milch und Eiern. Außerdem sind in einigen Ländern jodhaltige **Nahrungsergänzungsmittel** erhältlich.



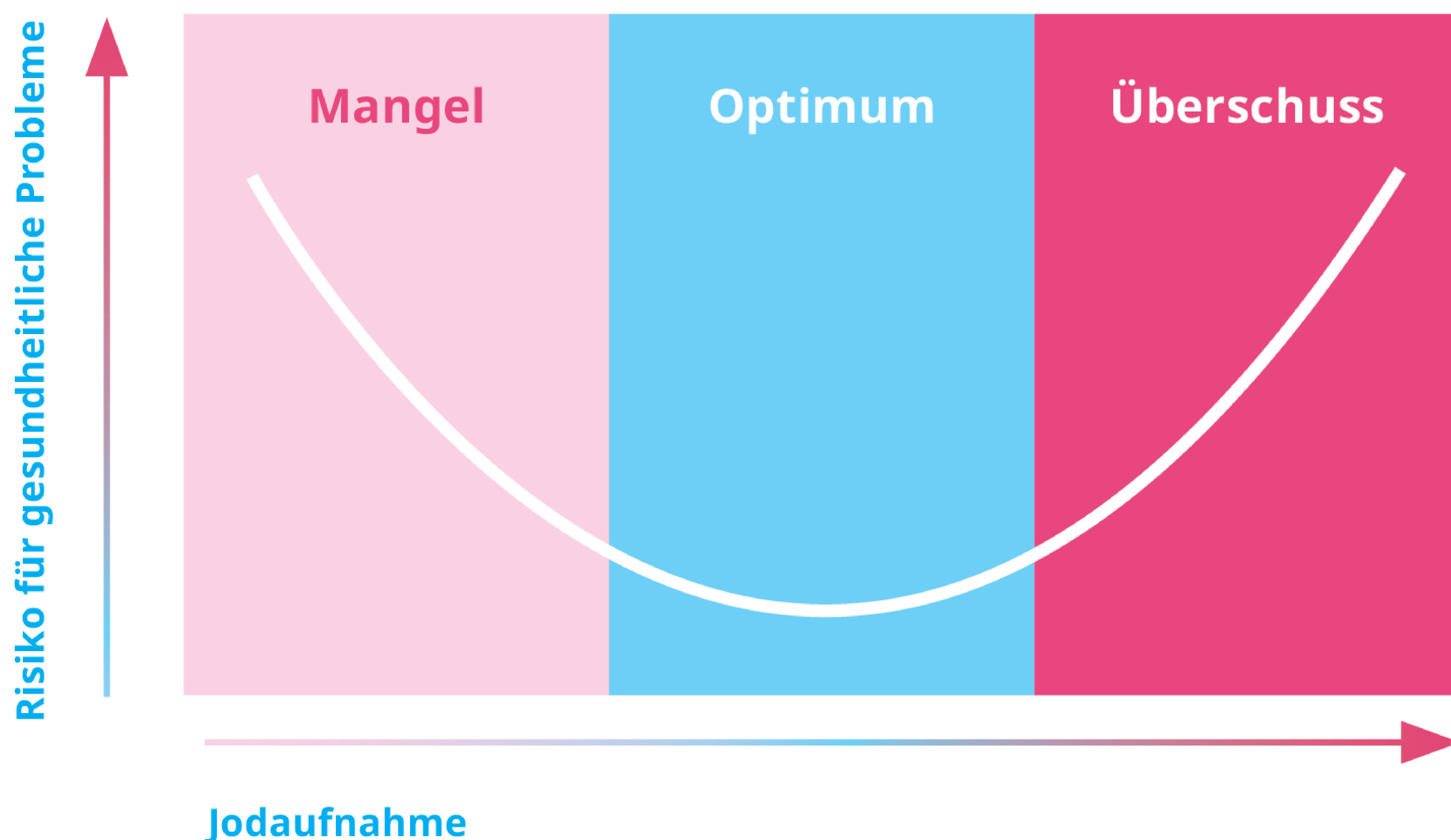
## Portionsgrößen zur Aufnahme der empfohlenen Jodmenge über die Nahrung für Jugendliche und Erwachsene



# Eine ausreichende Jodzufuhr ist wichtig für die Gesundheit

Man könnte meinen, wenn ein wenig Jod gut für die Gesundheit ist, dann ist es noch besser, mehr Jod zu sich zu nehmen. Aber wie bei vielen Nährstoffen kann man auch hier zu viel davon zu sich nehmen.

Die Sicherstellung einer ausreichenden, aber nicht übermäßigen Jodaufnahme ist für die Gesundheit unerlässlich.



## Fakt



Schilddrüsenunterfunktion: Wird nicht genügend Jod aufgenommen, könnten zu wenig Schilddrüsenhormone produziert werden. (Schilddrüsenunterfunktion).

Vor etwa 30 Jahren wurde die Kampagne zur allgemeinen Jodierung von Salz gestartet, um die vielen Fälle von **Jodmangel** und **Kropf** zu bekämpfen. Durch diese Kampagne hat sich die Situation verbessert, aber mäßige und leichte Mängel bestehen aufgrund des unzureichenden Verzehrs von Jodsalz und **jodhaltigen Lebensmitteln** fort.

