

Antworten zu den Aufgaben in Modul A

Kreuzwörtertsel

1. Welche Personengruppe benötigt 150µg Jod pro Tag? **Jugendliche**
2. Jodmangel kann zu einer Vergrößerung der Schilddrüse führen, dies wird als **Kropf** bezeichnet.
3. Welches Organ benötigt Jod zur Produktion wichtiger Hormone? **Schilddrüse**
4. Welches Lebensmittel ist eine gute Jodquelle? **Fisch**
5. Frauen haben während der **Schwangerschaft** einen höheren Bedarf an Jod.
6. Die Schilddrüse liegt im vorderen Teil des Halses unterhalb vom **Kehlkopf**.
7. Die WHO unterstützt die Jodierung von Koch**salz**.

Lösungswort: Jodsalz

Finde den Fehler

Korrekturen:

Eine ausreichende Jodzufuhr ist wichtig, um **Jodmangel** vorzubeugen.

Eine ausreichende Jodzufuhr mit der Nahrung ist besonders **während der Schwangerschaft** wichtig.

Eine weltweite Kampagne zur Jodierung von Salz **vor 30 Jahren** hat dazu beigetragen, das Auftreten von Kropf zu verringern.

Neben Jodsalz sind **Meeresfrüchte und Milchprodukte** weitere wichtige Jodquellen.

Aufgaben

A1: Welche Funktionen beeinflusst und reguliert Jod in deinem Körper?

Richtige Antworten:

- Stoffwechsel
- Entwicklung des Gehirns, vor allem bei Ungeborenen während der Schwangerschaft der Mutter und der frühen Kindheit
- Wachstum und Entwicklung, vor allem in der Kindheit und Jugend

A2: Füll die Lücken

Richtige Antworten:

- Eine unzureichende Jodzufuhr in der Ernährung kann zu einem Zustand führen, der als **Kropf** bekannt und durch eine vergrößerte **Schilddrüse** gekennzeichnet ist.
- Die U-förmige Kurve zeigt, dass man sowohl **zu viel** als auch **zu wenig** Jod aufnehmen kann.
- Eine zu geringe Aufnahme von Jod kann zu einer **Unterfunktion** der Schilddrüse führen.
- Wenn zu wenig Jod vorhanden ist, kann dies zu einer gestörten Entwicklung des **Gehirns** führen.

A3: Welche Lebensmittel sind gute Jodquellen?

Richtige Antworten:

- Eier, Milch und Molkereiprodukte, Fisch und Meeresfrüchte, Kartoffeln, Jodiertes Salz

A4: Wie viel Jod empfiehlt die WHO Jugendlichen pro Tag zu konsumieren?

Richtige Antwort:

- 150 µg

A5: Wie viel Jod empfiehlt die WHO Schwangeren pro Tag zu konsumieren?

Richtige Antwort:

- 250 µg

A6: Warum ist Jod während der Schwangerschaft lebenswichtig?

Richtige Antwort:

- Es ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems des Babys
- Es sorgt für das allgemeine Wachstum des Babys

A7: Wie viele Portionen?

Wie viele Fischstäbchen müsste man täglich essen, um als Jugendlicher genügend Jod zu haben?

Richtige Antwort:

3 Fischstäbchen

Achtung: Bitte darauf hinweisen, dass es wichtig ist eine vielfältige Ernährung zu haben.

Wie viel Gramm Feldsalat müsste man täglich essen, um als Jugendlicher genügend Jod zu haben?

Richtige Antwort:

- 440g-460g

Wie viele Gläser Kuhmilch müsste man täglich trinken, um als Jugendlicher genügend Jod zu haben?

- 6-7 Gläser

Achtung: Bitte darauf hinweisen, dass es wichtig ist eine vielfältige Ernährung zu haben. .



Kofinanziert von der
Europäischen Union



UK Research
and Innovation