

Pressemappe: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

08.09.2023 | 22:15:00 | ID: 37325 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

[Berlin](#) (agrar-PR) - *Mehr als ein Drittel der Bevölkerung ist jodmangelgefährdet*

Jodmangel ist ein aktuelles Problem mit ernst zu nehmenden Folgen für die Gesundheit. Darauf macht das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) mit seiner Informationsoffensive „Wenn Salz, dann Jodsalz“ aufmerksam. Hintergrund ist der rückläufige Trend bei der Versorgung der Bevölkerung mit Jod in Deutschland. 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 32 Prozent der Erwachsenen weisen laut Daten des Robert Koch-Institutes ein Risiko für eine zu geringe Jodzufuhr auf. Eine längerfristige Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Spurenelement kann zu Funktionsstörungen der Schilddrüse mit weitgehenden gesundheitlichen Auswirkungen führen.

Mit der Informationsoffensive werden Verbraucherinnen und Verbraucher sowie die Lebensmittelwirtschaft über die Bedeutung von Jod für die Gesundheit informiert und für die Verwendung von jodiertem Speisesalz sensibilisiert. So bieten beispielsweise zum Download erhältliche Sharepics unter dem Hashtag #JodZuWissen Fakten und Informationen rund um das Thema Jod, eine Checkliste enthält Tipps, wie sich eine ausreichende Versorgung mit Jod erreichen lässt. Die Informationsoffensive findet in Zusammenarbeit mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) statt und wird unter anderem vom wissenschaftlichen Beirat des Arbeitskreises Jodmangel e.V. unterstützt.

Bundesminister Cem Özdemir dazu: „Wer auf Dauer zu wenig Jod zu sich nimmt, kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme riskieren. Gerade auch bei Kindern und Jugendlichen ist Jod sehr wichtig, damit sie gesund aufwachsen können. Deshalb: Wenn Salz, dann Jodsalz! Denn durch die konsequente Nutzung von Jodsalz anstelle von nicht-jodiertem Salz lässt sich eine ausreichende Jodversorgung ziemlich leicht erreichen.“

Hintergrund:

Jod kann der Körper nicht selbst bilden, es muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Die natürlichen Jodgehalte heimischer Lebensmittel reichen jedoch nicht aus, um die Bevölkerung in Deutschland ausreichend mit Jod zu versorgen. Grund dafür sind jodarme Böden, die wiederum zu geringen Jodgehalten im darauf angebauten Getreide, Gemüse und Obst führen. Eine gute Jodquelle ist Meeresfisch. Auch Milch und Eier können hohe Jodgehalte aufweisen, da das den Futtermitteln zugesetzte Jod in die entsprechenden Lebensmittel übergeht. Für eine ausreichende Jodversorgung sollte zusätzlich zum Verzehr jodhaltiger Lebensmittel darauf geachtet werden, dass jodiertes Speisesalz in der Küche, bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Wurstwaren oder Käse und in der Gastronomie verwendet wird. Dabei sollte die Salzzufuhr insgesamt entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eine tägliche Menge von 6 Gramm nicht überschreiten.

Die Folgen einer Unterversorgung mit Jod hängen von deren Schweregrad ab. Bei einer längerfristigen Jodunterversorgung kann es zu einer Vergrößerung der Schilddrüse kommen, die mit der Bildung von Knoten einhergehen kann. Ein chronischer Jodmangel kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen mit Folgen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörungen sowie mentale und körperliche Leistungsminderung. Bei Kindern und Jugendlichen kann eine Schilddrüsenunterfunktion zudem eine verzögerte Entwicklung verursachen. Ein Jodmangel der Mutter während der Schwangerschaft kann zu einer Verringerung der kognitiven Fähigkeiten der Kinder führen.

Pressekontakt

Herr Mathia Paul

Telefon: 030 / 18529-3170 E-Mail: poststelle@bmel.bund.de



[Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft \(BMEL\)](#)

Wilhelmstraße 54 10117 Berlin Deutschland

Telefon: +49 030 18529-0 Fax: +49 030 18529-3179

E-Mail: poststelle@bmel.bund.de Web: <http://www.bmel.de> >>> [RSS](#) >>> [Pressefach](#)