

Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Hon. Prof.
Dr. Helmut Weidlich**
Nahrungsergänzungsmittel –
die nächste Generation



Kristina Krieger
Milchsäurebakterien –
Bedeutung für Ihre
Gesundheit, von der Sie
noch nicht wussten



Manfred Scheffler
Ewige Jugend
und gesund bleiben –
ein altes Thema?

Mikronährstoffe

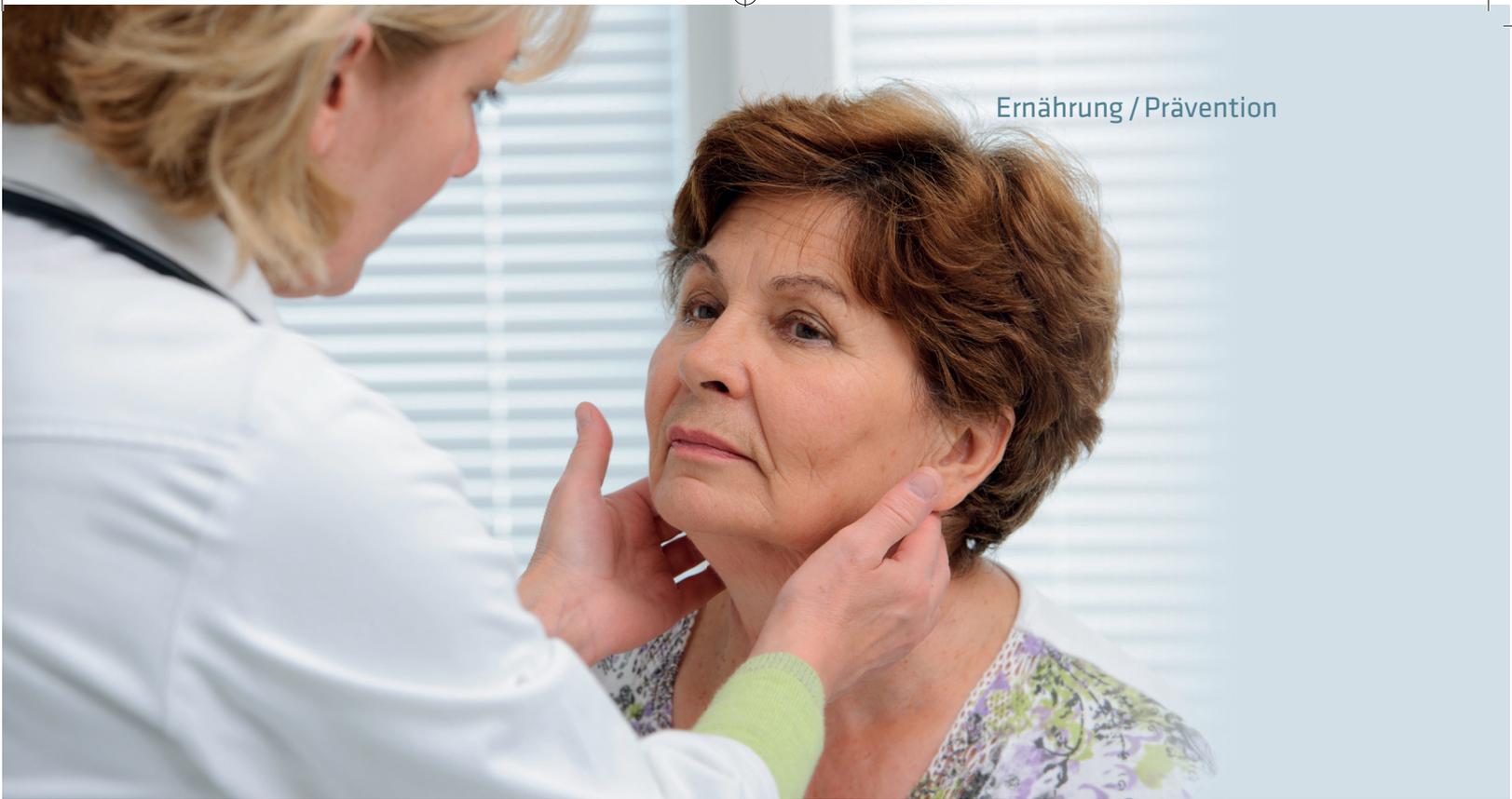
Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Gesund und fit mit 100?





Die Wiederentdeckung des Heilmittels Jod

Jod ist viel mehr als nur ein Baustoff für die Schilddrüse

Jod – was wissen Sie über dieses Spurenelement? Als Leser einer Fachzeitschrift für Mikronährstoffe wie „Nutrition-Press“ ist Ihnen Jod sicherlich als ein essentielles Spurenelement bekannt, welches die Schilddrüse für den Aufbau der Schilddrüsenhormone T3 und T4 benötigt. Ohne Jod können diese lebensnotwendigen Hormone nicht hergestellt werden, was mit einem dauerhaften Leben nicht vereinbar ist.



Wussten Sie, dass allein in Deutschland ca. 27 Millionen Menschen, das heißt mehr als jeder 3. Bürger, an verschiedenen Störungen der Schilddrüse leidet? Die meisten unter ihnen an sogenannten „kalten“ Knoten, die auf eine unzureichende Jodzufuhr zurückzuführen sind. Unter den Betroffenen fallen auch jene Menschen, die sich jedes Jahr wegen einer Schilddrüsenunterfunktion behandeln lassen. Vielen ist dabei nicht bewusst, dass ihnen eigentlich das Spurenelement Jod im Körper fehlt.

Bei den gängigen Untersuchungen in den meisten Praxen wird leider nur selten auch der Jodstatus mit einbezogen. Oder wurde bei Ihnen schon mal Ihr persönlicher Jodlevel bestimmt? Einigen Schilddrüsen-Patienten wird „auf gut Glück“ eine Standarddosierung Jodid von 150 mcg verabreicht. Der überwiegende Rest an Betroffenen bekommt gleich das Schilddrüsenhormon T4 verordnet, um das ermüdete Organ wieder zum Laufen zu bringen.

Nutrition-Press

Das Schilddrüsenhormon T4 besteht aus 4 Jodatomen und einer Einheit der Aminosäure L-Tyrosin. Ein niedriger T4-Wert im Blutbild kann bereits ein Hinweis auf einen verminderten Spiegel an Baustoffe – vor allem auf Jod sein. Um das T4-Hormon in das aktive Hormon T3 vor allem in der Leber umzuwandeln, benötigen wir neben Jod noch Selen.

Seit geraumer Zeit untersuchen wir in unseren Praxen die Patienten gezielt auf ihre Jodversorgung. Dabei konnten wir feststellen, dass ca. 90% der Untersuchten aus allen Altersgruppen einen Jodmangel aufweisen.

Wer sich die Zahl vor Augen führt, den wird es nicht überraschen, dass Schilddrüsenerkrankungen ein regelrechtes Volksleiden sind.

Deutschland ist immer noch Jodmangel-Land!

Deutschland zählt laut der WHO immer noch zu einem Jodmangelgebiet Grad 1. Die WHO hat in einer Untersuchung mit 126 erfassten Ländern festgestellt, dass 54 von einem direkten Jodmangel betroffen sind. Um einen möglichen Jodmangel festzustellen, misst die WHO bei einer repräsentativen Gruppe von Menschen eines Landes die Jodausscheidung über den Urin. Diese sollte bei ausreichender Jodversorgung bei ca. 100 mcg Jod/l im Urin liegen. Für die Bevölkerung von Deutschland wird dieser Zielwert derzeit nicht vollständig erreicht. Gerade bei Schulkindern werden noch deutliche Defizite in der Jod-Versorgung gemessen. Aufgrund dieser Ergebnisse hat Deutschland derzeit den Status eines „Jodmangellandes Grad 1“, das heißt, die meisten Menschen in Deutschland weisen eine Jodausscheidung von unter 100 mcg Jod/l im Urin auf.

Wieso ist ein Mangel an Jod in der Bevölkerung so stark verbreitet?

Jod war noch vor einigen von tausenden Jahren in den meisten Gebieten reichlich in der äußeren Erdkruste vorhanden. Das ist heute überwiegend nicht mehr der Fall. Wissenschaftler vermuten mehrere Gründe, die diesen Mangel an Jod in den Böden begünstigt haben könnten. Vor allem die großen Totalvereisungen der Erdoberfläche und das nachfolgende Abschmelzen vieler Gletscher sowie starke Regenzeiten haben Jod aus vielen Böden herausgewaschen und ins Meer gespült. In Folge daraus wurden viele Teile der Erde zu Jodmangelgebieten. Das Meerwasser hingegen wurde auf diese Weise mit Jod angereichert. Somit sind Algen und Seefische



die Nahrungsmittel die eher jodreich. Obst, Getreide und Gemüse hingegen enthalten sehr wenig an diesem Spurenelement.

Die WHO und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung haben den Bedarf an Jod für Erwachsene auf 200 Mikrogramm pro Tag festgesetzt. Für Schwangere und Stillende ist der Bedarf erhöht und liegt bei 200 Mikrogramm bzw. 250 Mikrogramm pro Tag.

Wer sich nicht bewusst reich an Meeresfrüchten und Seefischen ernährt, kann Gefahr laufen keine ausreichende Versorgung mit Jod zu erhalten.

Wir haben hier für Sie die TOP 10 Jodlieferanten zusammengestellt, die eine Menge von mehr als 100 mcg Jod pro 100 mg enthalten:

2. Kabeljau
2. Scholle
3. Krabben
4. Seelachs
5. Shrimps
6. Hummer
7. Jakobsmuscheln
8. Meeresalgen
9. Miesmuscheln
10. Wildlachs



Wenn Sie die Liste jodreicher Nahrungsmittel näher ansehen, werden Sie feststellen, dass der Jodbedarf über eine normale (durchschnittliche westliche) Ernährung kaum zu decken ist. Wenn Sie sich nicht bewusst maritim ernähren, kann ein Jodmangel zu ihrem ständigen Begleiter werden.

Es geht auch anders: Japaner sind das Volk mit der höchsten Jodaufnahme pro Person pro Tag. Über die Ernährung werden ca. 1 bis 13 mg aufgenommen, vor allem durch Algen und Seefisch. Interessanterweise sind Japaner trotz ihres westlich angepassten Lebensstils immer noch das Volk mit der höchsten Lebenserwartung und mit der geringsten Rate an Krebserkrankungen.



Der durchschnittliche Deutsche nimmt pro Tag nur ca. 70 Mikrogramm Jod über die Nahrung zu sich. Das ist für eine ausreichende Versorgung aller Zellen des Körpers eindeutig zu wenig. Nun werden einige sagen: „Aber dafür haben wir doch das Jodsalz!“

Ja, das stimmt. Jodsalz ist eine Möglichkeit die Ernährung zusätzlich mit Jod anzureichern.

Aktuelle Umfragen zeigen, dass nur ca. 25 Prozent aller Haushalte Jodsalz benutzen. Kantinen und öffentliche Einrichtungen, wie Krankenhäuser, setzen es zu ca. 70 Prozent ein. Der Verbrauchertrend geht derzeit eher weg vom Jodsalz hin zu natürlichem Meersalz. Viele Menschen glauben, dass Meersalz eine entsprechende Menge an Jod enthält, um den Körper ausreichend mit Jod zu versorgen. Das ist leider ein großer Irrtum, denn solange Meersalz nicht zusätzlich jodiert wird, ist es fast genauso jodarm wie ein normales unjodiertes Steinsalz. Hinzu kommt, dass gerade bei älteren Menschen aus Angst vor hohem Blutdruck häufig zu einer salzarmen Ernährungsweise geraten wird. Ein etwas vorschnell erteilter Ratschlag, denn nicht jeder Bluthochdruck lässt sich durch eine salzarme Kost positiv beeinflussen. Nur ein Teil der Erkrankten spricht überhaupt auf eine Salzeinschränkung an. Dennoch wird oft generell zu einer salzarmen Ernährung geraten, was den an sich schon vergleichsweise geringen Effekt von jodiertem Salz weitestgehend zunichte macht.

Jodsalz wird zu Unrecht als „künstliches“ Salz gesehen, das krankmacht. Gerade in naturheilkundlichen Kreisen wird ihm unterstellt, es wäre die Ursache für die Zunahme der weit verbreiteten Autoimmunerkrankung der Schilddrüse Hashimoto Thyreoiditis. Dies ist nach allem, was wir heute wissen, nicht der Fall und als wissenschaftliche These absolut nicht haltbar. Die Ursachen für Hashimoto liegen eher in einem Selen- und Vitamin-D-Mangel und auch in einer Stoffwechselstörung, z.B. einer KPU (Kryptopyrrolurie) begründet, als in einer „Überdosierung“ mit Jod.



137

Produkte

18

Gebindegrößen

6

Lieferanten

Entsprechend
vielfältiger
Etikettenbedarf?



Genau unser
Ding!

Labels24.de

Die grüne Etikettendruckerei
aus dem Fichtelgebirge.

09231/504809 • info@labels24.de

Wussten Sie es?

Jod wird durch Hitze zerstört. Wenn Sie Jodsalz in Ihr Kochwasser z.B. für Ihre Nudeln oder Kartoffeln geben, wird es durch die Hitze vernichtet. Wir empfehlen, jodiertes Salz immer erst nach dem Kochen zum Würzen über die Speisen zu geben.

Gerade die Brustdrüse benötigt Jod! – Ein neuer Ansatz für die Prävention von Brusterkrankungen

Wissenschaftliche Studien konnten aufzeigen, dass auch viele andere Körperzellen Jod benötigen: Eierstöcke, Magen-Darm-Trakt, Teile des Gehirns und die Speicheldrüsen benötigen grosse Mengen an Jod. Ganz besondere Jodverbraucher sind aber auch die Brustdrüsenzellen.

Bereits vor mehr als 40 Jahren gab es die ersten Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Jodmangel und Brusterkrankungen. Sowohl Brustkrebs als auch die gutartige fibrozystische Masthopathie, die mit Schmerzen, Zysten- und Knotenbildung einhergeht, können laut Aussagen der Experten, besser behandelt werden, wenn den Zellen ausreichend Jod zur Verfügung steht. In Tierversuchen konnte Jodmangel direkt mit Zellveränderungen des Brustdrüsengewebes in Zusammenhang gebracht werden. Brustdrüsenzellen verfügen über die gleichen Transportmechanismen (Natrium-Jodid-Symporter) wie die Schilddrüse. Jod ist auch für den Säugling lebensnotwendig, deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass über die Muttermilch regelmäßig Jod an das Baby zugeführt wird.

Wie viel Jod benötigen wir denn? Testen ist besser als Raten!

Aufgrund neuer Forschungen zu Jod und zu den jodverbrauchenden Organen schätzen Experten den Jodbedarf viel höher als er derzeit angegeben ist (die 200 mcg pro Tag für einen Erwachsenen deckt den Bedarf für die Schilddrüse).

Da pauschale Ernährungsempfehlungen derzeit noch nicht vorliegen und auch generell zu ungenau sind, empfehlen wir einen Labortest, den sogenannten Jodsättigungstest, um den individuellen Jodbedarf zu bestimmen.

Der Test geht davon aus, dass der Gesamtjodgehalt eines Erwachsenen ca. 50 mg beträgt. Zur Testdurchführung werden daher 50 mg Jod verabreicht. (enthält Jod und Jodid) verwendet. Nach Einnahme wird der Urin des Patienten über 24 Stunden gesammelt. Aus der Sammelurinmenge wird eine Probe von 10 ml entnommen und an ein spezielles Labor geschickt. In ihr wird die wieder ausgeschiedene Menge an Jod bemessen. Anhand dieses Ergebnisses lässt sich gut ableiten, inwieweit der Körper mit dem Spurenelement Jod versorgt ist. Scheidet er weniger als 90% der verabreichten 50 mg an Jod wieder aus, ist von einer suboptimalen Versorgungslage mit diesem Element auszugehen. Mittlerweile führen eine Reihe von Laboren in Deutschland diesen Test durch.

Trotz der relativ hohen Menge an oral verabreichtem Jod, gibt es kaum Nebenwirkungen bei diesem Test.. Es gibt allerdings auch Kontraindikationen für den Test, wie akute Schilddrüsenerkrankungen, Schwangerschaft und Nierenerkrankungen. Wir



Sascha Kauffmann

Heilpraktiker mit Schwerpunkt Diagnose und Therapie von Stoffwechselerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Autoimmunerkrankungen. Er ist zudem auch als Referent und Fachautor tätig.

• www.saschakauffmann.de



Kyra Hoffmann

Heilpraktikerin und zertifizierte Cellsymbiosis-Therapeutin. Tätig in der Ausbildung von Heilpraktikern und Ärzten sowie in der Erwachsenenbildung. Fachautorin und Co-Autorin des Buches „Der Burnout Irrtum“.

• www.naturheilkundliche-medizin.de

raten daher dazu, den Test immer bei einem Arzt oder Heilpraktiker durchzuführen.

Trotz regelmäßigem Verzehr von Seefisch und Meeresfrüchten und der Verwendung von Jodsalz ist es – wie sie gesehen haben – schwierig, die täglichen 200 mcg an Jod über die Nahrung zuzuführen, geschweige denn einen noch höheren Bedarf an Jod zu decken. Insbesondere Vegetarier, Schwangere und Stillende werden dies kaum schaffen.

Wir raten daher bei labordokumentiertem Jodmangel, der durch die übliche Ernährung nicht kurzfristig gedeckt werden kann, zur Einnahme von jodhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln. Diese gibt es mittlerweile in verschiedenen Ausführungen, häufig auch in Form von organischen Jodpräparaten auf der Basis von Algen. Eine Jodeinnahme sollte in regelmäßigen Abständen mittels Labordiagnostik überprüft werden. Ein Arzt oder Heilpraktiker sollte zudem klären, ob noch zusätzliche Mikronährstoffe, wie Selen, Eisen, DHA-EPA-Fettsäuren oder B-Vitamine notwendig sind, um den Jodstoffwechsel zu optimieren.

Lässt sich Jod denn überdosieren?

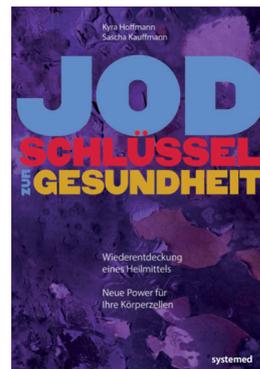
Ja, ähnlich wie bei anderen Mikronährstoffen gibt es auch für Jod eine verträgliche bzw. toxische Dosis.

Eine Überdosierung an Jod ist nur allerdings eher schwer zu erreichen, denn eine jodreiche japanische Mahlzeit, wird von nierengesunden Menschen sofort wieder über die Nieren ausgeschieden. Über die Ernährung oder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel findet bei korrekter Anwendung eine Jodaufnahme im Mikrogramm- bzw. unteren Milligramm-Bereich statt.

Denken Sie an die Japaner, die zwischen 1–13 mg pro Tag an Jod zu sich nehmen. Dies ist ein für die meisten Menschen sicherer Bereich der Jodzufuhr. Eine längerfristige Einnahme von Jod im Milligramm-Bereich gehört auf jeden Fall in die Betreuung eines jodkompetenten Therapeuten.

Jod als neuer Heilstoff der Zukunft?

Jod wird bis heute als Mikronährstoff und Heilmittel immer noch unterschätzt ähnlich wie Vitamin D bis vor einigen Jahren. So wie Vitamin D heutzutage viel breiter therapeutisch eingesetzt wird als nur in der Prävention von Osteoporose und viele Menschen sich für ihren persönlichen Vitamin D-Wert interessieren, so hoffen wir, dass Jod seinen Platz in der Orthomolekularen Medizin erhält – denn es kann viel mehr als nur Schilddrüsenerkrankungen heilen. Gerade im Bereich der gut- und bösartigen Brusterkrankungen gibt es schon vielfältige therapeutische Ansätze, die uns hoffen lassen.



Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann sind Autoren des Buches: „Jod – Schlüssel zur Gesundheit“ Die Wiederentdeckung eines Heilmittels Systemed Verlag Lünen, Mai 2016

Quellen

- Brownstein, David, Overcoming Thyroid Disorders, Medical Alternatives Press, West Bloomfield, 2014
- Brownstein, David: Iodine: Why you need it why you can't live without it, Medical Alternativ Press, West Bloomfield, 2012
- Brownstein, David: Salt your way to health, Medical Alternativ Press, West Bloomfield, 2006
- Brownstein, David: The guide to healthy eating, Medical Alternativ Press, 2014
- Ciba Zeitschrift 53: Das Jod, Wehr 1952
- Cohen, Suzy: Thyroid Healthy: Lose Weight, Look Beautiful and Live the Life You Imagine, Dear Pharmacist, Incorporated, 2014
- Coudert, Patrick und Klaus Oberbeil: Warum Fische nie dick werden; die Meeresdiät mit Algen, Meeresfrüchten, Jodsalz, Eiweiss und Co, Systemed Verlag, Lünen, 2014
- Cunnane Stephen C. und Stewart Kathlyn M.: Human Brain Evolution – The Influence of Freshwater and Marine Food Resources, Wiley Blackwell, New Jersey, 2010
- Derry, David: Breast Cancer and Iodine, Trafford Books, Victoria B.C., 2001
- Eichinger, Uschi und Hoffmann, Kyra: Die Anti-Stress-Ernährung, 2. Auflage Systemed Verlag, Lünen, 2016
- Eichinger, Uschi und Hoffmann, Kyra: Der Burnout-Irrtum, 5. Auflage, Systemed Verlag, Lünen 2016
- Elmadfa, I., Aign, W. et al.: Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle, Gräfe und Unzer Verlag München, 1997
- Epstein, Samuel S.: The Breast Cancer Prevention Program, Macmillan, New York, 1997
- Farrow, Lynne: The Iodine Crisis - What You don't know about Iodine can Wreck your life, Devon Press, Engelska, 2013
- Farrow, Lynne: Die Jod-Krise – wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel ihr Leben retten kann, Mobiwell Verlag, Potsdam, 2015