



## IST MEIN BABY GUT MIT JOD VERSORGT?

Jod ist in jeder Lebensphase ein wichtiges Spurenelement, für Babys in besonderem Maße, da es entscheidend zur geistigen und körperlichen Entwicklung beiträgt.

Im ersten halben Jahr versorgen Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung Babys mit Jod. Gestillte Babys nehmen das Spurenelement über die Muttermilch auf. Die Mütter sollten deshalb besonders auf eine ausreichende Jodversorgung achten. Dazu tragen zum Beispiel Milch- und Milchprodukte (täglich), Meeresfisch wie Kabeljau oder Seelachs bei (wöchentlich) sowie der Einsatz von Jodsalz beim Kochen und die Auswahl von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln wie Brot. Zusätzlich sollten stillende Mütter Jod-Tabletten (100 - 200µg Jod/Tag) einnehmen. Sie helfen dabei, den Bedarf von Mutter und Kind zu decken.

Babys, die die Flasche bekommen, werden über die mit Jod angereicherte Säuglingsanfangsnahrung versorgt. Diese Anreicherung ist gesetzlich geregelt, weswegen man sich über die Wahl des Produkts keine Gedanken machen muss.

Wenn die Beikost-Zeit beginnt, werden Muttermilch und/oder Flaschennahrung nach und nach durch Brei-Mahlzeiten ergänzt. Es ist wichtig, dass auch diese genug Jod enthalten.

**Fertigbreie** aus dem Supermarkt, besonders Getreidebreie, enthalten zum Teil Jod. Verpflichtend ist der Zusatz jedoch nicht. Angereicherte Breie erkennen Eltern, indem sie auf den Etiketten nach den Bezeichnungen der verwendeten Jod-Quellen suchen: Kaliumjodat, Kaliumjodid, Natriumjodat oder Natriumjodid können dem Brei direkt zugesetzt werden oder als Bestandteil von Jodsalz enthalten sein. Diese Breie können zu einer ausreichenden Jodversorgung beitragen. Eltern sollten Produkte bevorzugen, denen Jod direkt zugesetzt ist. Gesalzene Produkte können eine frühe Vorliebe der Kinder für Salziges begünstigen. Zu hohe Salzzufuhr erhöht aber das Risiko für Bluthochdruck. Die Mutter sollte, wenn sie noch stillt, weiter supplementieren (100 µg Jod/Tag).

**Bei selbst gekochtem Brei und Muttermilch** sollte das Baby zusätzlich Jod in Tablettenform (50 µg Jod/Tag) einnehmen. Das klappt zum Beispiel, indem die Tablette in etwas Flüssigkeit aufgelöst und dann gefüttert wird. Die Stillende nimmt in dieser Zeit weiterhin die empfohlene Jod-Tablette (100 µg Jod/Tag).

**Bei selbst gekochtem Brei und Flaschennahrung** ist kein Jod-Nahrungsergänzungsmittel nötig.

Gute Jod-Lieferanten in der Beikost-Zeit sind zum Beispiel Meeresfische wie Kabeljau oder Seelachs. Eltern können sie ein- bis zweimal pro Woche statt Fleisch oder Getreideflocken in den [Gemüse-Kartoffel-Brei](#) geben. Auch Milchprodukte können jodreich sein, da das den Futtermitteln zugesetzte Jod in die Milch der Tiere übergeht. Daher trägt auch der [Milch-Getreide-Brei](#) zur Jodversorgung bei.

Sind Sie weiterhin unsicher, sprechen Sie mich gerne an!

Dr. med. Katrin Wand

Quelle:

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)