

Vorwort

Jod ist ein lebenswichtiger Nährstoff, da er unentbehrlich für eine normale Schilddrüsenfunktion ist. Aus dem mit der Nahrung aufgenommenem Jod werden in der Schilddrüse die Hormone Thyroxin (T₄, es enthält 4 Iodatome) und Triiodthyronin (T₃, es enthält 3 Iodatome) gebildet. Die Schilddrüsenhormone steuern wichtige Zellfunktionen im Körper und damit zahlreiche lebenswichtige Stoffwechselvorgänge. Beim wachsenden Organismus beeinflusst es wesentlich die Ausbildung und Ausreifung von Hirn- und Nervenzellen. Es ist somit für eine normale Entwicklung des Nervensystems und für ein normales körperliches Wachstum Ihres Kindes ein unentbehrliches Hormon.

Empfehlungen

- für Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit (Jodbedarf 230-260 µg/d)
 - Verwendung von Jodsalz im Haushalt
 - Verwendung von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln (Brot, Backwaren, Wurst, Käse, Fertiggerichte)
 - 1-2 x pro Woche Seefisch (z.B. Seelachs, Scholle, Schellfisch, Kabeljau)
 - Tgl. Milch und Milchprodukte
 - Ergänzende Einnahme von Jodtabletten 100-(200) µg/d zur Sicherstellung des erhöhten Jodbedarfs (nach Rücksprache mit Gynäkologin/ Gynäkologe)
- für Säuglinge (Jodbedarf 50-80 µg/d)
 - Die Jodgehalte der natürlichen Lebensmittel reichen nicht aus, um die empfohlene Zufuhr über die Muttermilchernährung zu erreichen. Die Jodversorgung sollte aber über die empfohlene Jodsupplementierung der Mutter zusätzlich zur mütterlichen Ernährung mit jodreichen Lebensmitteln verbessert werden.
 - Verwendung von mit Iod angereicherter Säuglingsmilch für nicht (mehr) gestillte Säuglinge
 - Wird die Beikost selbst zubereitet und das Baby gestillt, braucht der Säugling zusätzlich etwa 50 µg Jod/Tag in Tablettenform. Bewährt hat sich in der Praxis, diese Tablette in etwas Flüssigkeit aufzulösen und dann zu füttern. Die Stillende nimmt weiterhin die empfohlene Jodtablette.
 - Bei selbst gekochtem Brei und Flaschennahrung ist kein Jod-Nahrungsergänzungsmittel nötig
- für Kinder (Jodbedarf 100-140 µg/d), Jugendliche und Erwachsene (Jodbedarf 180-200 µg/d)
 - Regelmäßiger Verzehr von Seefisch und Milch
 - Ausschließliche Verwendung von Jodsalz oder Jodsalz mit Fluorid im Haushalt
 - In Kantinen, Betriebsrestaurants, Mensen, Gaststätten etc. darauf achten, dass die Speisen mit Jodsalz zubereitet sind
 - Verzehr von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln (vor allem Back- und Fleischwaren)

Quellen:

- https://www.kinderaerzte-im-netz.at/fileadmin/pdf/BROSCHUEREN/Elterninformation_Jod_Jodversorgung_Jodmangel.pdf
- <https://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/nachrichten/artikel/artikel/ist-mein-baby-gut-mit-jod-versorgt-tipps-fuer-das-erste-lebensjahr/>
- <https://doi.org/10.1007/s00112-025-02250-5>

Stand 08/2025