

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Deutschland, ein Jodmangel-Land?

Salz als wichtiger Träger für das Spurenelement Jod

24. Juni 2025 - Noch in den 1990er Jahren waren Mediziner davon überzeugt: Jodmangel in Deutschland ist Geschichte. Doch im Laufe der letzten Jahre hat sich die Jodversorgung der Bevölkerung zunehmend verschlechtert.

Jod benötigt der Mensch für die einwandfreie Funktion der Schilddrüse, und die ist sozusagen die Schaltzentrale für den Stoffwechsel in unserem Körper. Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone steuert Jod unter anderem den Energiestoffwechsel, den Herzrhythmus, den Blutdruck, das Wachstum und auch die Gehirnentwicklung. Ein Jodmangel kann den Stoffwechsel nachhaltig stören und sogar Organveränderungen verursachen.

Und ein solcher Jodmangel ist offenbar weit verbreitet: Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts leidet 32 % der Bevölkerung in Deutschland an einem Jodmangel. Ursache ist der geringe tägliche Verzehr dieses Spurenelements. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt den täglichen Verzehr von 150 µg Jod für Jugendliche und Erwachsene. „Nach den Kriterien der WHO besteht für Deutschland aufgrund der täglichen Aufnahme von etwas weniger als 100 µg ein Jodmangel“, erklärt Dr. Franz Götzfried, von Salt Research + Consulting, der sich mit der Jodversorgung in Deutschland beschäftigt hat.

Tatsächlich gilt herkömmliches Speisesalz unter Experten als optimaler Träger für Mikronährstoffe wie Jod, denn so gut wie jeder nutzt täglich Salz beim Kochen. „Der Verzehr von Salz“, so Dr. Götzfried, „begrenzt sich ja aus Geschmacksgründen von selbst, deshalb ist das Salz der ideale Träger von Jod und auch anderen Mikronährstoffen.“ Für ihn ist die wichtigste Maßnahme im Kampf gegen den Jodmangel die Steigerung der Jodsalzverwendung in der handwerklichen und industriellen Lebensmittelherstellung. „Bisher werden bei der Brotherstellung nur etwa 10 % Jodsalz verwendet, bei den Wurstwaren sind es etwa 35 %. Auch eine Erhöhung des Jodanteils im jodierten Speisesalz von bisher 20 mg pro Kilogramm Salz auf 25 mg pro Kilogramm Salz könnte die Jodversorgung verbessern.

Diesen Weg ist vor kurzem bereits die Schweiz gegangen“, so Dr. Götzfried. Zugelassen ist jodiertes Speisesalz für den Einsatz in Bäckereien oder bei der Wurstwarenherstellung schon lange, aber eine Verwendung ist eben nicht zwingend vorgeschrieben. „Dazu kommt, dass die Verwendung von Jodsalz bei den Lebensmittelherstellern durch die uneinheitliche Gesetzgebung innerhalb der EU erschwert wird“, erklärt der Experte. Hier wäre also eine Harmonisierung der rechtlichen Bestimmungen dringend erforderlich.

Für den Verbraucher, der einem Jodmangel vorbeugen will, bedeutet das: Wenn man Salz verwendet, dann sollte es Jodsalz sein. Dazu sollten frische Produkte auf dem Speiseplan stehen, die man selbst zubereitet. Fast Food und Fertiggerichte enthalten nämlich nur wenig Jodsalz. Fisch und Meeresfrüchte können die Jodversorgung unterstützen.

Übrigens: Obst und Gemüse enthalten kein Jod. Bei einer veganen Ernährung muss also ganz besonders auf die Jodversorgung geachtet werden.

Quelle

Dr. Franz Götzfried - Salt Research + Consulting – Juni 2025