

Beeinflusst Jod die Fruchtbarkeit?

Datum: 09.05.2018

Original Titel:

Delayed conception in women with low-urinary iodine concentrations: a population-based prospective cohort study

Jod ist ein wichtiges Spurenelement, das Schilddrüsenhormone und Stoffwechsel reguliert und für die Entwicklung bei Kindern benötigt wird. Da Gewässer und Böden in Deutschland sehr jodarm sind, wird Jod über Speisesalz, aber auch über Futtermittel in der Landwirtschaft der Ernährung zugeführt. Trotzdem leidet ein Teil der Bevölkerung an einem Jodmangel. Wissenschaftler aus den USA haben jetzt den Zusammenhang zwischen Jodmangel und Unfruchtbarkeit untersucht.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 200 µg Jod bei Erwachsenen im gebärfähigen Alter, bei schwangeren und stillenden Frauen noch etwas mehr. Die Jodkonzentration wird über den Urin bestimmt und im Verhältnis zum ebenfalls im Urin enthaltenen Kreatinin angegeben. Ein Jodmangel äußert sich zu Beginn aber auch durch eine Unterfunktion der Schilddrüse und damit verbundener Müdigkeit, blasse Haut oder Konzentrationsstörungen. Nach einiger Zeit versucht der Körper die Unterfunktion auszugleichen – die Schilddrüse vergrößert sich.

Die Wissenschaftler werteten die Daten von 501 Frauen aus. Die Probandinnen nutzten einen Fruchtbarkeitsmonitor, um die fruchtbaren Tage zu bestimmen und testeten eine mögliche Schwangerschaft mit einem Schwangerschaftstest. Ein eventueller Jodmangel wurde über den Urin bestimmt. 44,3 % der Frauen hatten einen Jodmangel. Bei Frauen mit einer Konzentration von unter 50 µg Jod pro Gramm Kreatinin, die als Mangel angesehen wird, reduzierte sich die Fruchtbarkeit um 46 % im Vergleich zu Frauen mit Jod im Normalbereich.

Die Daten zeigen, dass ein Jodmangel mit einer erhöhten Unfruchtbarkeit verknüpft ist und die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen könnte. Eine Bestimmung der Jodkonzentration beim Arzt und eine eventuelle gesteigerte Zufuhr von Jod könnten eventuell Abhilfe schaffen. Neben zugesetztem Jod in Salz und einigen tierischen Produkten, enthalten vor allem Seefisch und Meeresfrüchte hohe Mengen an Jod.

Referenzen:

Mills JL, Buck Louis GM, Kannan K, et al. Delayed conception in women with low-urinary iodine concentrations: a population-based prospective cohort study. *Hum Reprod.* 2018;33(3):426-433. doi:10.1093/humrep/dex379.