

## Wenn Salz, dann Jodsalz

**Trotz erheblicher Fortschritte nehmen viele Erwachsene und Jugendliche noch immer zu wenig Jod zu sich. Eine der wenigen Quellen, die reich daran sind, ist jodiertes Speisesalz.**

Seit Mitte der 1980er-Jahre hat sich die Jodversorgung in Deutschland durch den Einsatz von Jodsalz verbessert. Aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen jedoch, dass die Jodzufuhr der Bevölkerung immer noch nicht optimal ist. Bei knapp 30 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen besteht das Risiko einer zu geringen Jodaufnahme. Ein wesentlicher Grund dafür könnte sein, dass in der Lebensmittelindustrie zu wenig jodiertes Speisesalz verwendet wird. Dies legen Modellrechnungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) nahe. „Weniger Salz tut gut, auf Jodsalz verzichten aber nicht“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des BfR. „Dieser Grundsatz sollte sowohl in der eigenen Küche als auch in der Lebensmittelproduktion gelten.“

### **Link zur Stellungnahme:**

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/ruecklaeufige-jodzufuhr-in-der-bevoelkerung-model...>

### **Link zu Fragen und Antworten:**

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/jodversorgung-in-deutschland-wieder-ruecklaeufig-...>

### **Link zum BfR2GO, dem BfR-Wissenschaftsmagazin (S. 2 und 11):**

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-2-go-ausgabe-2-2020.pdf>

Laut aktueller Daten aus den nationalen Gesundheitssurveys des RKI ist die Jodversorgung der deutschen Bevölkerung noch verbesserungswürdig. Bei Kindern und Jugendlichen zeichnet sich hier sogar ein rückläufiger Trend ab. Für Frauen im gebärfähigen Alter ist das Risiko einer unzureichenden Jodzufuhr besonders hoch. Dabei ist eine gute Versorgung gerade für Schwangere und Stillende bedeutsam, weil das Spurenelement für die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes wichtig ist – auch schon vor der Geburt.

In Deutschland können Hersteller selbst entscheiden, ob sie jodiertes Speisesalz für ihre Produkte nutzen. Eine Studie der Justus-Liebig-Universität Gießen weist darauf hin, dass in den letzten Jahren deutlich weniger Jodsalz für verarbeitete Lebensmittel verwendet wurde, insbesondere für Brot und Backwaren. Zudem zeigen die Ergebnisse, dass nur etwa 30 Prozent der industriell und handwerklich hergestellten Produkte Jodsalz enthalten. Modellrechnungen des BfR zufolge ist eine gute Jodversorgung aber nur dann möglich, wenn etwa 40 Prozent dieser Lebensmittel mit Jodsalz produziert werden.

Jod ist lebenswichtig und für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen unentbehrlich. Die Schilddrüsenhormone haben eine zentrale Funktion bei der Steuerung des Stoffwechsels und sind für normales Wachstum, die Knochenbildung und die Entwicklung des Nervensystems notwendig. Wird über längere Zeit zu wenig des Elements aufgenommen, kann es zu einer Schilddrüsenunterfunktion kommen. Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und eine

vergrößerte Schilddrüse (Struma) können auftreten.

Jod muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Da der Boden hierzulande aber nur wenig von dem Spurenelement enthält, sind die natürlichen Jodgehalte der pflanzlichen landwirtschaftlichen Erzeugnisse entsprechend gering. In relevanten Mengen kommt das Element nur in wenigen Speisen vor. Dazu gehören Meeresfisch und -früchte, aber auch mit Jodsalz angereicherte Speisen. Wer bewusst zu jodhaltigen Lebensmitteln greift, ist in der Regel ausreichend versorgt.

### **Tipps für eine gute Jodversorgung:**

- Jodsalz zum Kochen und Nachsalzen nutzen.
- Abgepackte Lebensmittel und Fertiggerichte bevorzugen, in deren Zutatenliste „Jodsalz“ oder „jodiertes Salz“ steht.
- Bei loser Ware wie Brot, Käse und Wurst nachfragen, ob Jodsalz enthalten ist.
- Milch- und Milchprodukte täglich,
- Meeresfisch ein- bis zweimal pro Woche verzehren.

### **Über das BfR**

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.