

Jodversorgung des Menschen - Beiträge der Tierernährung

Iodine Supply of Men - Contributions of Animal Nutrition



Gerhard Flachowsky, Andreas Berk, Peter Lebzien, Ulrich Meyer und Markus Spolders

Institut für Tierernährung der Bundesforschungsanstalt für Landwirtschaft (FAL)

☒ Bundesallee 50 - D-38116 Braunschweig - ☎ +49 531 596-3101 - 📠 +49 531 596-3199 - ✉ te@fal.de - www.fal.de

Zur Jodversorgung des Menschen

Jod gehört für Mensch und Tier zu den lebensnotwendigen Spurenelementen. Von der Welternährungsorganisation (FAO) wird eingeschätzt, dass gegenwärtig weltweit noch nahezu eine Milliarde Menschen an Jodmangel leiden. Andererseits gibt es auch Menschen, die sensibel auf höhere Jodversorgung reagieren.

An der FAL laufen Forschungsaktivitäten zur Bewertung der Jodversorgung über Lebensmittel tierischer Herkunft.

Bedarf und Überschuss

Von verschiedenen wissenschaftlichen Gremien wurden in Abhängigkeit von Alter und physiologischem Zustand der Menschen Empfehlungen zur Jodversorgung und zur Vermeidung von Jodüberschuss abgeleitet. Der Jodbedarf des Erwachsenen wird mit ≈ 200 , die maximal tolerierbare Jodmenge mit ≈ 600 $\mu\text{g}/\text{Tag}$ angegeben.

Möglichkeiten zur Jodversorgung

Mit Ausnahme von Seefisch (30 - 200 $\mu\text{g}/100$ g) ist der Jodgehalt der meisten Lebensmittel relativ gering (< 10 $\mu\text{g}/100$ g) und reicht häufig nicht aus, um den Jodbedarf der Menschen zu decken.

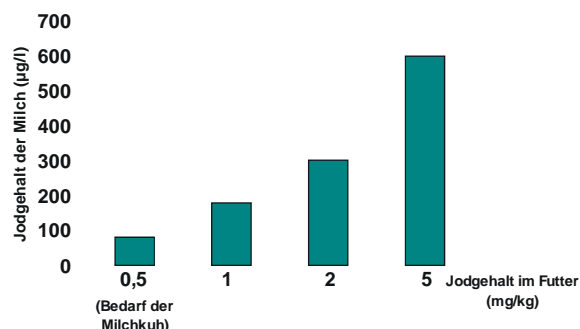
Aus diesem Grund wird weltweit versucht, durch Jodierung von Speisesalz, den Zusatz von jodiertem Salz bei der Lebensmittelverarbeitung und durch Einsatz jodhaltiger Mineralfuttermittel in der Nutztierernährung die Jodversorgung zu verbessern.

Beiträge der Tierernährung

Durch über den Bedarf der Tiere hinausgehende Jodzusätze kann der Jodgehalt in Lebensmitteln tierischer Herkunft, vor allem von Milch und Eiern, erhöht werden.

Bewertung der Jodversorgung

Durch diese Aktivitäten hat sich die Jodversorgung der Deutschen in den zurückliegenden Jahren verbessert, wobei allerdings ein landesweites Monitoring zur Einschätzung der Gesamtsituation aussteht.



Einfluss der Jodversorgung von Milchkühen auf den Jodgehalt der Milch

Schlussfolgerungen

- ➔ Durch verschiedene Maßnahmen konnte die Jodversorgung in Deutschland verbessert werden.
- ➔ Weitere Dosis-Wirkungsstudien zur Beurteilung des Jodtransfers vom Futtermittel in Lebensmittel sind notwendig.
- ➔ Einzelne Mitbürger scheinen sehr sensibel auf eine höhere Jodversorgung zu reagieren.
- ➔ Ein landesweites Monitoring zur Bewertung der Jodversorgung ist erforderlich.