

# Grundnahrungsmittel als Jodquelle

**ALEXANDRA SCHMID**

Milch und Milchprodukte enthalten nicht nur Kalzium, sondern auch andere Mineralstoffe und Spurenelemente, die für den Menschen wichtig sind. Unter anderem sind Milchprodukte eine wertvolle Jodquelle.

Die Lebensmittelpyramide empfiehlt, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Dies hauptsächlich, um eine adäquate Versorgung mit Kalzium sicherzustellen. Milchprodukte stellen jedoch nicht nur eine gute Quelle für Kalzium dar, sondern auch für andere Mineralstoffe und Spurenelemente. Laut dem fünften Schweizer Ernährungsbericht tragen Milch und Milchprodukte von allen Lebensmittelgruppen (ohne Getränke) auch am meisten zur Versorgung mit Kalium, Phosphor, Magnesium, Jod und Zink bei. In Bezug auf Jod beträgt der angenäherte tägliche Verzehr über Milchprodukte 34 µg. Der durchschnittliche Jodgesamtverzehr mittels aller Lebensmittel beläuft sich auf 86 µg, wobei jedoch die über jodiertes Kochsalz zugeführte Menge nicht berücksichtigt ist.

Glückt das Bestreben des Bundesamtes für Gesundheit, den Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung massiv zu reduzieren (durchschnittlich um 3–5 g/Tag), wird die Jodzufuhr ebenfalls zurückgehen (bei der momentanen Jodierung von 20 mg Jod pro kg Salz um ca. 60–100 µg/Tag), denn nur durch den Konsum von jodiertem Kochsalz werden die empfohlenen Jodmengen von 150 µg pro Tag erreicht. Eine rückläufige Jodaufnahme infolge reduzierter Salzaufnahme könnte eventuell über einen erhöhten Verzehr von Milchprodukten abgemildert wer-

den. Das Potenzial dafür ist vorhanden: Die Auswertung der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 hat ergeben, dass 90 Prozent der befragten Männer und Frauen die empfohlenen drei Portionen Milchprodukte pro Tag nicht erreichen. Ein Glas Milch (2 dl) kann zwischen 6 und 40 µg Jod liefern. Fisch würde zwar mehr Jod enthalten als Milchprodukte, und auch das Potenzial für einen erhöhten Verzehr wäre vorhanden; die Empfehlungen wie auch die Konsumgewohnheiten der Schweizer lassen Milchprodukte jedoch als die bessere Option erscheinen. Der Jodgehalt der Milch schwankt jahreszeitlich sehr stark (3–20 µg/100 g), wobei die höheren Werte auf die Wintersaison entfallen. Dies hängt mit der Haltung beziehungsweise der Fütterung der Tiere zusammen. Da Schweizer Böden jodarm sind, werden den Kühen zur Erhaltung der Gesundheit Mineralstoffzusätze gegeben. Bei der Milchkuh gehen 30 bis 40 Prozent des zugesetzten Jods in die Milch über.

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, welche für eine normale geistige und körperliche Entwicklung, für den Energieumsatz (Wärmebildung) und für die Regulation von Stoffwechselprozessen wichtig sind. Ein Jodmangel hat verschiedenste negative Auswirkungen, die kollektiv unter der Bezeichnung Iodine Deficiency Disorders (IDD) zusammengefasst werden. Das klassische Symptom der IDD ist der Jod-



Grundnahrungsmittel sind auch Jodquellen.

mangelkropf, der die physiologische Adaptation der Schilddrüse auf chronischen Jodmangel darstellt. Es kann weiterhin zu vielfältigen Stoffwechsel- und Entwicklungsstörungen auf der Grundlage einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreoidismus) kommen. Die schwerwiegendsten negativen Folgen betreffen das ungeborene Kind beziehungsweise die Neugeborenen. Ein schwerer Jodmangel während der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Tot- und Fehlgeburten sowie für Geburtsfehler. Bei Neugeborenen treten Wachstumsrückstände und Störungen des zentralen Nervensystems auf, das Vollbild wird als Kretinismus bezeichnet. Die weltweit beste Lösung gegen Jodmangel ist die Jodierung von Kochsalz, wie sie in der Schweiz schon seit 1922 ununterbrochen durchgeführt wird. Aber natürlich leisten auch die verschiedenen Lebensmittelgruppen, darunter die Milchprodukte, einen wichtigen Beitrag zur Jodversorgung.

#### Korrespondenz:

Alexandra Schmid  
Forschungsanstalt Agroscope  
Liebefeld-Posieux ALP  
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Bern  
Tel. 031-323 16 93  
E-Mail: alexandra.schmid@alp.admin.ch  
Internet: www.agroscope.ch

Literatur bei der Verfasserin erhältlich.