vegan mit leo

Jod - Übersicht

Was ist das?
Ausreichende Jodzufuhr ist weltweit ein großes Thema. In Deutschland und weiteren Ländern wird für eine bessere Versorgung Jod dem Speisesalz zugegeben (Jodsalz). Raucher*innen sind eher von einem Mangel betroffen, da Cyanid (im Zigarettenrauch) die Jodaufnahme vermindern kann.

Wofür brauchen wir es?
Vor allem für die Schilddrüse, die ganz wichtige Hormone für den Körper produziert. Jod ist essenzieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone T3 und T4.

Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:
Ein Jodmangel kann sich in Schilddrüsenerkrankungen zeigen. Schilddrüsenunterfunktion (typische Symptome, Hypothreose): Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Zittern/ Kälteempfinden, trockene Haut

Vorkommen:
angereichertes Speisesalz - das wird auch in vielen Restaurants und Backwaren eingesetzt, selten aber in Bioprodukten; manche Algen (z.B. Nori); Pflanzenmilch, die mit Algen angereichert ist; ansonsten hängt der Jodgehalt stark von dem Jodgehalt des Bodens ab, wo Gemüse angebaut wird.

Täglicher Bedarf:
Jod liegt in Lebensmitteln meist als anorganisches Jodid vor und ist als dieses sehr gut bioverfügbar.

Empfehlung für Zufuhr:

Referenz für Jodzufuhr nach DGE (Stand 2019)		
Alter	**Jod (m, µg/Tag)**	**Jod (w, µg/Tag)**
0-3 Monate	40	40
4-11 Monate	80	80
1-3 Jahre	100	100
4-6 Jahre	120	120
7-9 Jahre	140	140
10-12 Jahre	180	180
13-50 Jahre	200	200
ab 51 Jahre	180	180
Schwangere (ab 4. Monat)		230
Stillende		260

Die Zufuhr kann mit gut geplanter pflanzlicher Ernährung über die Ernährung gedeckt werden. Das Nutzen von jodiertem Speisesalz oder regelmäßiger moderater Konsum von Algen(flocken) ist ratsam. Vor allem in der Schwangerschaft sollte auf eine ausreichende Jodversorgung geachtet werden. Um den Jodstatus zu überprüfen kann die Jodausscheidung im Urin gemessen werden.

Supplement:
Jod hat eine sogenannte geringe therapeutische Breite. Das bedeutet, dass nicht ungehemmt übermäßig viel Jod supplementiert werden sollte, um gesundheitlich negative Wirkungen in ihrer Wahrscheinlichkeit zu minimieren. Eine Supplementierung sollte nur in Absprache mit einer qualifizierten Fachkraft erfolgen. Eine Supplementierung sollte 600 µg/Tag nicht überschreiten (UL, EFSA).

Das Präparat von InnoNature ist vegan und leicht dosierbar. Der Rabattcode „leo10" ist auf dieses Produkt anwendbar.

https://innonature.eu/products/jod-kapseln?_pos=1&_sid=3b15c5801&_ss=r&variant=41604117954738

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.

Vegane Ernährungsberatung 0172 3560220 leonie.zimmermann@icloud.com www.leonie-zimmermann.de