DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Verkehrte Welt: Jodüberschuss statt Jodmangel

Als Mediziner im Unruhestand bezeichnet sich der pensionierte Salzburger Zahnarzt Dr. Erich Putz selbst. Es ist ihm ein großes Anliegen, die Öffentlichkeit über bestimmte Themen umfassend zu informieren, in erster Linie über Vitamin D und – wie in einem Vortrag für unsere Gruppe – über den zu hohen Jodgehalt in unserer Ernährung.

Während meines Studiums der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien – der Abschluss liegt nun schon fast 17 Jahre zurück – habe ich gehört, dass Österreich ein Jodmangelland ist und man deshalb das Salz jodieren und den Menschen raten muss, Seefische zu essen. Im Medizinstudium wurde das Gleiche gelehrt. Auch heute wird das noch so verbreitet, durch ÄrztInnen, in der Ernährungsberatung und durch die Medien.

Dabei trifft das laut Dr. Putz längst nicht mehr zu. Im Gegenteil ist Österreich zu einem Jodüberschussland geworden – es ist viel zu viel Jod in unseren Lebensmitteln enthalten. Eine jahrelange Überforderung der Schilddrüse kann die Folge sein und Schilddrüsenerkrankungen wie Morbus Hashimoto, kalte und heiße Knoten und Kropf begünstigen. Auch für andere Gewebe ist ein Zuviel an Jod schädlich – dort kann die versuchte Abwehr des Überschusses entzündliche Reaktionen und Pseudoallergien verursachen.

Wie kam es zu dieser Umkehr von „zu wenig" auf „zu viel"?

In der heutigen Milchproduktion wird Jod als Futtermittelzusatz zur Milchleistungssteigerung sowie als Desinfektionsmittel für Euter, Ställe und Geräte verwendet. Dadurch entstehen Rückstände, die den Jodgehalt der Milch hochschnellen haben lassen. Während früher der Jodgehalt der Milch bei ca. 27 Mikrogramm pro Liter lag, liegt er heute zwischen 90 und 180 Mikrogramm.*

In der Tier- und Fischproduktion werden jodhältige Futtermittel als Mastmittel eingesetzt. Die Tiere/Fische wachsen dadurch schneller und sind viel früher schlachtreif, können also billiger produziert werden.
Auch in der Pflanzenproduktion spielt Jod eine Rolle. Düngemittel aus Algen sind Jodbomben und sind auch im biologischen Anbau erlaubt. Bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln gibt es zahlreiche Anwendungen für jodhältige Zusatzstoffe. Um nur ein Beispiel zu nennen: der Farbstoff Erythrosyn, E 127, ist stark jodhältig und wird z.B. für kandierte Kirschen angewendet. Dr. Putz hat ausgerechnet, dass wir uns mit einer einzigen kandierten Kirsche 700 Mikrogramm Jod zuführen, während die Zufuhrempfehlung bei uns und in Deutschland bei 180 Mikrogramm pro Tag liegt.
Dr. Putz hat im Laufe des Vortrags zahlreiche andere Beispiele genannt und vorgerechnet. An der Rechnerei fehlt es offensichtlich sowohl in der Lebensmittelindustrie als auch bei den Lebensmittelaufsichtsbehörden. Wie könnten sonst Produkte hergestellt und zugelassen werden, deren Verzehr auch in kleinen Mengen ein Vielfaches der empfohlenen Tageszufuhr bewirkt?
Der Vortrag hat betroffen gemacht, ja auch ein wenig ärgerlich. Wir hätten doch so gerne, dass wir der Industrie und unseren Aufsichtsbehörden vertrauen könnten, uns keine langfristig gesundheitsschädlichen Produkte aufzutischen. Es sieht aber ganz so aus, als müssten wir uns doch selbst viel mehr kümmern, als wir eigentlich wollen.

Nun gilt es also, das Thema weiter zu verfolgen und zu vertiefen und zu lernen, wie wir im Alltag eine übermäßige Jodzufuhr vermeiden können. Mit unjodiertem Steinsalz ist sicher schon einmal ein guter Anfang gemacht.

Mag. Heidi Reber
Kontakt: heidi@starkeknochen.at

*Ergebnis einer Studie des Lebensmittelinstituts Braunschweig, 2010, durchgeführt für das Landesamt für Verbraucherschutz