

## Jodmangel-Land Deutschland

### Patienteninformation



PD Dr. med. M. M. Weber  
Prof. Dr. Dr. med. J. Ruhlmann  
D. A. Rosanwo P. Sandach

**MVZ Medizin Center Bonn GmbH**  
**Cassius Bastei**  
Münsterstr. 20  
53111 Bonn

Telefon: 0228 / 90 81 100  
e-Mail: [info@mcbonn.de](mailto:info@mcbonn.de)

Fax: 0228 / 90 81 150  
Internet: [www.mcbonn.de](http://www.mcbonn.de)

Liebe Patienten!

Anfang der 2000er-Jahre galt der Jodmangel in Deutschland als weitgehend behoben. Doch inzwischen nehmen die Menschen hierzulande durchschnittlich nur etwa zwei Drittel der empfohlenen Jodmenge auf. Die WHO (World Health Organisation) bezeichnet Deutschland als Jodmangelgebiet.

### Jodmangel

Laut Jod-Monitoring des Robert Koch-Instituts weisen 32 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine Jodaufnahme unterhalb des geschätzten mittleren Bedarfs auf. Bei den über 60-Jährigen liegt die Wahrscheinlichkeit für einen Jodmangel sogar bei rund 50 Prozent. Besonders hoch ist das Risiko bei einer überwiegend vegetarischen/veganen Ernährung. Diese Zahlen decken sich mit unserer langjährigen Erfahrung.

### Jodversorgung

Der Großteil der Salzaufnahme stammt heute aus dem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Und hier liege ein wichtiger Grund für die sinkende Jodversorgung, so das Bundeszentrum für Ernährung. Die lebensmittelverarbeitenden Unternehmen nutzen seit einigen Jahren seltener jodiertes Speisesalz. Eine 2019 veröffentlichte, repräsentative Studie der Universität Gießen ergab, dass im Durchschnitt nur 28,5 Prozent der Brot- und Backwaren, Milchprodukte sowie Fleisch- und Fleischerzeugnisse mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden.

### Die Folgen

Jodmangel führt langfristig zu einem Wachstum der Schilddrüse und von Schilddrüsenknoten und kann Beeinträchtigungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zur Folge haben (erhöhte Infektanfälligkeit, Veränderungen von Haut und Haaren sowie Darmträgheit).

Doch auch eine übermäßige Versorgung mit Jod kann gesundheitlich nachteilige Auswirkungen haben und insbesondere eine Schilddrüsenüberfunktion verursachen, wenn die Veranlagung hierzu vorhanden ist.

### Unser Angebot

Gern bestimmen wir den Zustand Ihrer Jodversorgung.

Dies ist mithilfe eines Urin-Tests schnell und unkompliziert möglich, sprechen Sie hierzu gerne Ihren betreuenden Arzt bzw. Ihre betreuende Ärztin an.

Die Kosten hierfür werden von der privaten Krankenversicherung in der Regel vollumfänglich erstattet.

Für gesetzlich Versicherte handelt es sich hierbei um eine sogenannte IGEL-Leistung (Individuelle Gesundheitsleistung), die Kosten belaufen sich auf 52,46 €.