

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

Claudia Maria Schnitzer  
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3  
83059 Kolbermoor  
Tel. 08031-95700  
Mobil: 0172-2813891

## Jodmangel in Deutschland weit verbreitet

Eine aktuelle Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigt, dass viele Menschen in Deutschland über die Nahrung zu wenig **Jod** zu sich nehmen. Besonders ausgeprägt ist ein Jodmangel bei Menschen mit einer veganen Ernährungsweise. Jod reguliert über die Schilddrüse und deren Hormone den Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem. In der Studie wurde die Nährstoffaufnahme sowie der Status wichtiger Laborparameter, Vitamine und Spurenelemente von 36 Veganern und 36 Mischköstlern im Alter zwischen 30 und 60 Jahren untersucht.

Um die Jod-Versorgung beurteilen zu können, muss der Urin über 24 Stunden gesammelt und untersucht werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat festgelegt, dass ab einem Wert von unter 100µg/L von einer Jod-Unterversorgung gesprochen werden kann. Bei drei Vierteln der Mischköstler und nahezu allen Veganern lag der gemessene Jod-Wert unter 100µg/L und damit im Bereich der Unterversorgung. Bei einem Drittel der Veganer betrug er sogar weniger als 20 µg/L. Diese Menschen waren somit laut Definition schwer unterversorgt.

Die Autoren schlussfolgern aus den vorliegenden Ergebnissen, dass auf die Jodversorgung insbesondere bei veganer Ernährungsweise zu achten sei. Eine Supplementierung könnte in Einzelfällen sinnvoll sein.

### **Sie wollen mehr zum Thema erfahren?**

Damit Sie Ihren täglichen Jod-Bedarf einfacher decken können, haben wir eine übersichtliche Tabelle erarbeitet, die Lebensmittel mit einem besonders hohen Jod-Gehalt aufführt. Diese Tabelle finden Sie hier.

Weikert C, Trefflich I, Menzel J, Obeid R, Longree A, Dierkes J, Meyer K, Herter-Aeberli I, Mai K, Stangl GI, Müller SM, Schwerdtle T, Lampen A, Abraham K.

Vitamin and mineral status in a vegan diet.

Dtsch Arztebl Int 8/2020; 117: 575-82.

[Zurück zur Übersicht](#)