

Jod: Weshalb man es braucht, weshalb man ohne es nicht leben kann

Jod ist ein essentielles, das heißt lebensnotwendiges, Spurenelement.

Es ist ein chemisches Element mit dem Symbol I und gehört zu den Halogenen (Salzbildnern). Das Wort Jod kommt aus dem Altgriechischen und steht für veilchenfarbig, violett.

Der Mensch braucht Jod als essentiellen Baustein zur Synthese der Schilddrüsenhormone, die für Wachstum, körperliche und geistige Entwicklung sowie zahlreiche Stoffwechselfvorgänge verantwortlich sind. Jod kommt im menschlichen Organismus jedoch nicht natürlich vor und muss daher über die Nahrung zugeführt werden.

Jede einzelne Zelle in jeder einzelnen Person ist auf Jod angewiesen. Evolutionsbiologen vermuten, dass der Verzehr von Meeresfrüchten, und dadurch die Jodaufnahme, eine wichtige Rolle in der Entwicklung des menschlichen Gehirns und der Evolution spielten.

Jod hat auch ausgezeichnete antibakterielle, krebsbekämpfende, antiparasitäre, pilzbekämpfende und antivirale Eigenschaften.

Während der letzten Eiszeit wurden die wasserlöslichen Jodverbindungen mit dem Schmelzwasser aus den Böden und Gesteinen ausgewaschen und über die Flüsse in die Meere transportiert. Diese Ausschwemmung der Jodverbindungen führte zu einer Verarmung der Böden und gleichzeitig zu einer Anreicherung des Jods im Meerwasser.

Laut Lynne Farrow, Autorin des Buches *Die Jod-Krise*, reicht die medizinische Verwendung von Jod 15.000 Jahre in die Vergangenheit zurück. Im 19. Jahrhundert war Jod das erste Mittel der Wahl bei der Behandlung von Tumoren und aggressiven Erkrankungen unklaren Ursprungs.

Laut Dr. Brownstein, einer „Jod-Koryphäe“, lebt etwa ein Drittel der Weltbevölkerung in einer Region mit Jodmangel. Er und andere Jodforscher haben tausende von Menschen getestet und konstante Resultate vorgefunden: schätzungsweise 96% der Patienten wiesen niedrige Jodwerte auf. Dr. Brownstein berichtet, dass alle Drüsen des Körpers von einer adäquaten Jodmenge abhängig sind um optimal zu funktionieren. Nach der Schilddrüse als größtem Jodspeicherplatz sind die weiblichen Brüste ein großer Speicherort für Jod, ebenso wie die Speicheldrüsen, die Rückenmarksflüssigkeit, die Magenschleimhaut, das Adergeflecht des Gehirns und viele Orte mehr. Jodmangel wurde in 129 Ländern als signifikantes Problem des Gesundheitswesens identifiziert und bis zu 72% der Weltbevölkerung sind von einer Jodmangelerkrankung betroffen. Ein Jodmangelzustand wird immer zu einem unausgewogenen Hormonsystem führen.

Folgende Krankheiten stehen im Zusammenhang mit einem Jodmangel:

Brustkrebs, Schilddrüsenkrebs, Prostatakrebs, Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, Fibromyalgie, ADHS, Kretinismus, chronisches Müdigkeitssyndrom, Kropfbildung, Bluthochdruck, Depressionen, Rheuma, Lebererkrankungen, Schuppenflechte, MS, Allergien,...die Liste scheint unendlich und deutet darauf hin, wie wichtig dieser Mikronährstoff und wie weit verbreitet die Jod-Mangelerkrankung ist.

Doch wie viel Jod benötigt der menschliche Organismus nun tatsächlich um seine Aufgaben befriedigend bewerkstelligen zu können?

Die empfohlene Tagesdosis für Jod liegt für einen Durchschnittserwachsenen bei 150-200 Mikrogramm (= 0,15-0,20mg) am Tag - eine gängige Berechnung bezogen auf die von der Schilddrüse benötigte Menge an Jod, um die Entwicklung eines Kropfs zu vermeiden. Jedoch ist der Bedarf an Jod der anderen Organe in dieser Dosis nicht berücksichtigt, ebenso wenig wie die Auswirkungen der weitverbreiteten Jod-blockierenden Schadstoffe, die im letzten Jahrhundert in unsere Umwelt eingeführt wurden.

Der Jodbestand eines Erwachsenen wird auf 10-20mg geschätzt. 8-10 mg davon befinden sich in der Schilddrüse, woraus sich die immense Bedeutung des Jods für den

Schilddrüsenstoffwechsel ergibt. Nach dieser Bestandsaufnahme stellt sich die Frage, ob 200 Mikrogramm Jod am Tag ausreichend sein können?!

Laut Dr. Guy E. Abraham könnte die „medizinische Jod-Phobie“ – die unbegründete Furcht davor, anorganisches, nicht radioaktives Jod zu verwenden oder zu empfehlen – mehr menschliches Leid und Tod verursacht haben als beide Weltkriege zusammengenommen. Sie verhinderte sinnvolle, klinische Forschungen darüber, welche Mengen Jod für eine optimale körperliche und geistig-seelische Gesundheit benötigt werden.

Dr. Abraham war einer der weltweit führenden Jod-Forscher. Er hat darauf hingewiesen, dass die erforderliche tägliche Dosis an Jod, die notwendig zur Aufrechterhaltung einer ausreichenden Jodversorgung für den ganzen Körper ist, bei 13mg pro Tag liege. Die Schilddrüse benötigt etwa 6mg Jod/Tag, die Brüste 5mg Jod/Tag, so dass für den Rest des Körpers 2mg Jod verbleiben. Basierend auf Dr. Abrahams Forschungen empfehlen andere, dass gesunde Personen 1-3 mg pro Tag als Erhaltungsdosis benötigen – immer noch weit über der empfohlenen Tagesdosis von 150-200 Mikrogramm !

Viele im Gesundheitswesen haben Angst vor Jod aus Unwissenheit vor seiner Biochemie und Physiologie. Sie wurden dazu veranlasst zu glauben, dass Jod eine Schilddrüsenunterfunktion verursache, während es in Wirklichkeit dabei hilft, die Schilddrüsenfunktion zu normalisieren. Jod verursacht keine Schilddrüsenunterfunktion! Im Gegenteil benötigen die Hauptschilddrüsenhormone T4 und T3 genügend Jod, um vom Körper überhaupt hergestellt zu werden. Eine Schilddrüsenunterfunktion kommt zustande, wenn jemand einen Jodmangel hat, weil es nicht genügend Rohmaterial gibt um T4 und T3 herzustellen. Eine weitere Irrmeinung ist, dass Jod bei autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen wie Morbus Basedow und Hashimoto-Thyreoiditis kontraindiziert sei. Tatsächlich sind nämlich Personen mit einem Jodmangel auch diejenigen, welche ein erhöhtes Risiko haben, Antikörper gegen die Schilddrüse zu bilden.

Allerdings gibt es tatsächlich einen sehr seltenen Zustand, bei dem Jod wirklich gefährlich werden kann: bei Patienten mit einem unabhängig funktionierenden Schilddrüsenknoten. Diese Patienten müssen eine Jod-Supplementierung und Nahrung mit hohem Jodgehalt meiden, bis der Knoten operativ entfernt wurde.

Bei allen anderen, vor allem auch bei Kindern, Schwangeren und Stillenden, Vegetariern und Veganern sowie Sportlern, die einen nochmal erhöhten Bedarf an Jod haben, macht eine jodhaltige Ernährung, beziehungsweise eine Nahrungsergänzung mit Jod, durchaus einen großen Sinn.

Wie schon oben kurz angeschnitten, hängt der Jodgehalt von Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft weitgehend vom Jodgehalt des Bodens und von der Jodversorgung landwirtschaftlicher Nutztiere ab. Da in Deutschland die Böden jodarm sind, ist der Jodbedarf über die „normalen“ Lebensmittel (Ausnahme Meeresfisch) häufig nicht zu decken. Besonders jodreich sind:

Meeresfrüchte, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Thunfisch und Makrele. Auch Meeres-Algen enthalten zum Teil große Mengen an Jod. (da macht der Gang zum Sushi-Restaurant nebenan gleich nochmal so viel Spaß) Algen sind übrigens für Veganer eine optimale Jod-Quelle. Geringere Mengen Jod enthalten Milchprodukte, Spinat und Brokkoli sowie alle Lebensmittel, die bei der Zubereitung mit Jodsalz gewürzt wurden (z. B. Brot). Jodiertes Salz ist eine wichtige Quelle für die Deckung des Jodbedarfs. Wichtig: erst nach dem kochen salzen, beim Kochen geht ein Teil des Jods verloren!

Bei uns im Reformhaus erhalten Sie zur ausreichenden Deckung Ihres Jodbedarfs jodiertes Salz der Firma Dr. Ritter, Jodwasser der St. Leonhardsquelle, Fischkonserven von Fontaine, Pan do Mar..., getrocknete Meeres-Algen und Jod-Kapseln, bzw. Tabletten der Firmen Dr. Wolz, Alsitan und Dr. Dünner.

