

Salz: Kritik an Jodprophylaxe unberechtigt

Bonn. (01.12. / aid) Die Verwendung von Jodsalz im Haushalt, in der Gastronomie, der Gemeinschaftsverpflegung und Lebensmittelproduktion ist für die Gesundheit unbedenklich. Im Gegenteil: Durch die kontinuierliche Versorgung mit dem lebensnotwendigen Spurenelement ist das Risiko für eine vergrößerte Schilddrüse, den Jodmangelkropf, in den letzten Jahren deutlich gesunken.

So lautet das Fazit einer Bewertung des gesundheitlichen Nutzens und der Risiken der Jodprophylaxe durch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), die sich auf die Ergebnisse aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen stützt. Mit dieser Stellungnahme widerspricht das BfR Kritikern, die in dem gängigen Jodzusatz in Lebensmitteln eine «Zwangsmedikation» und die Ursache für verschiedene Schilddrüsenerkrankungen sehen.



Der Jodgehalt in deutschen Böden und im Trinkwasser ist im Verhältnis zu anderen Regionen sehr gering. Um Mangelscheinungen vorzubeugen, wird bei der Zubereitung von Speisen und der Herstellung von Back- und Fleischwaren häufig Jodsalz zugesetzt. Durch die Jodierung von Futtermitteln werden tierische Erzeugnisse wie Milch, Eier, Käse und Fleisch mit dem Spurenelement zusätzlich angereichert. Diese Maßnahmen werden zum Teil heftig kritisiert:

Leidet Deutschland unter einer unkontrollierten Jodschwemme? Die Sorge sei unbegründet, erklärt das BfR. Da der Jodgehalt von Speisesalz, Futter- und Lebensmitteln regelmäßig kontrolliert wird, sei eine Zufuhr von mehr als den erlaubten fünfhundert Mikrogramm pro Tag nicht zu befürchten. Auch von einer «Zwangsmedikation» könne nicht die Rede sein. Der Verbraucher habe durchaus die Möglichkeit, sich ohne jodiertes Speisesalz zu ernähren. Allerdings muss er gezielt nachfragen. Denn eine Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel mit jodiertem Speisesalz besteht nicht.

Jod dient dem Aufbau der Schilddrüsenhormone, die wichtige Prozesse im Körper sowie Wachstum und die Entwicklung des Gehirns steuern. Im Allgemeinen ist eine tägliche Zufuhr von zweihundert Mikrogramm empfehlenswert. In der Schwangerschaft und Stillzeit haben Frauen einen erhöhten Tagesbedarf. Jodmangel verursacht bei Neugeborenen Entwicklungsstörungen und kann bei Jugendlichen und Erwachsenen eine Vergrößerung der Schilddrüse, den Jodmangelkropf, hervorrufen.