

Die Schilddrüse

Teil II

Jodmangel

Deutschland zählt zu den jodärmsten Gebieten Europas. Die Gletscherschmelze nach der Eiszeit schwemmte das Spurenelement aus, so dass unsere Ackerböden nur noch sehr wenig Jod enthalten. Entsprechend schwierig ist es auch, selbst bei gesunder Ernährung den Jodbedarf zu decken, vor allem dann, wenn er, wie z.B. während der Schwangerschaft, noch deutlich erhöht ist. Doch gerade dann ist eine ausreichende Jodzufuhr besonders wichtig, denn Jodmangel der werdenden Mutter kann die körperliche und geistige Entwicklung des Ungeborenen schwer schädigen. Heutzutage hat sich die Jodversorgung der Bevölkerung dank der Verwendung von jodiertem Speisesalz deutlich verbessert, früher aber war die Jodmangelstruma – der Kropf – insbesondere im Alpenraum sehr häufig anzutreffen. Sie ist das deutlich sichtbare Zeichen eines Jodmangels. Wenn mit der Nahrung zu wenig Jod zugeführt wird, steigert die Schilddrüse zunächst die Aufnahme. Bleibt der Mangel bestehen, bildet die Schilddrüse Wachstumsfaktoren, die zu einer Vergrößerung führen. Ein Kropf entsteht. Dieser kann zu einem Druckgefühl im Hals und sogar zu Atem- und Schluckbeschwerden führen. Der Kropf ist also der Versuch, den Jodmangel auszugleichen. Reicht auch das nicht mehr, zeigen sich die Symptome einer Unterfunktion. Bei einer Unterfunktion läuft praktisch der ganze Stoffwechsel auf Sparflamme und es zeigen sich die typischen Symptome: die Betroffenen fühlen sich müde und antriebslos, sie



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

frieren, haben trockene, blasse Haut und eine erniedrigte Pulsfrequenz. Oft klagen sie auch über Konzentrationsstörungen. Besonders auffällig ist die starke Gewichtszunahme aufgrund des verminderten Grundumsatzes.

Eine wichtige Jodquelle in der Ernährung ist Seefisch. Er sollte deshalb 1 bis 2 mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Auch die konsequente Verwendung von jodiertem Speisesalz ist wichtig für eine gesunde Schilddrüse. (Ausnahmen bestehen nur bei bestimmten Formen der Überfunktion oder einer Hashimoto-Thyreoiditis). Insbesondere während Schwangerschaft und Stillzeit sollten die werdenden Mütter mit ihrer Frauenärztin besprechen, ob zusätzlich Jod eingenommen werden soll, um den erhöhten Bedarf zu decken. Sinnvoll ist dies beispielsweise in Form von Kombitabletten zusammen mit Folsäure, die insbesondere in den ersten Schwangerschaftswochen so wichtig für die Entwicklung des Kindes ist.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann