

Jod in Öko-Lebensmitteln

Jod in der Ernährung

Kaum ein Spurenelement ist so umstritten wie Jod. In der Ernährungswissenschaft gilt Jod als unverzichtbar für die Bildung von Schilddrüsenhormonen und den Stoffwechsel. So liegt die tägliche Nährstoffempfehlung für Erwachsene bei 180-200 µg Jod und bei Kinder und Jugendliche bei 40-200 µg. Die maximale Aufnahmemenge sollte jedoch nicht 300-450 µg/Tag (Schulkinder) bzw. 600 µg/Tag (Erwachsene) überschreiten. Mediziner sehen bei Schwangeren und Wöchnerinnen besonders große Versorgungsdefizite (ca. 40 - 50 %); bei der Restbevölkerung liegt das Defizit bei etwa 60-80 µg Jod/Tag.

Einige Menschen bewerten Jod kritischer und weisen auf mögliche Nebenwirkungen. Eine öffentliche Diskussion über mögliche Risiken und Nebenwirkungen durch die „flächendeckende Jodierung“ hat es bisher kaum gegeben. Die zunehmende Jodierung von Lebensmitteln macht es jedoch fast unmöglich, völlig auf Jod zu verzichten. Wir möchten Ihnen Hintergrundinformationen zum Jodgehalt von (Öko)-Lebensmitteln geben.

Auch Öko-Tiere bekommen Jod

Die deutsche Gesellschaft für Ernährungsphysiologie (GfE) hat auch für Tiere Nährstoffempfehlungen erarbeitet. So ergänzen die meisten Tierhalter



Rind mit Salzleckstein

(konventionell und ökologisch) das Futter mit Mineralstoffmischungen, die Kaliumjodid oder Calciumjodat enthalten und bieten ihren Tieren

Salzlecksteine und Algenkalk an. Dies ist nach den Naturland Richtlinien und den der anderen Öko-Verbänden sowie der EG-Öko-Verordnung gestattet.

Da in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, dass durch Jodfütterung der Jodgehalt von Milch und Eiern deutlich und im Fleisch im geringeren Maße erhöht werden kann, hat die EU Obergrenzen geschaffen: Futter für Kühe und Hühner darf nicht mehr als 5 mg Jod pro kg enthalten. In der Praxis werden dem Tierfutter kaum mehr als 2 mg Jod pro kg zugesetzt.

Die wichtigsten Jodquellen

Zur Deckung des Jodbedarfes empfehlen Befürworter, ausschließlich Jodsalz (auch Meeressalz) oder Jodsalz mit Fluor zu verwenden. Die gesetz-

lich festgelegte Höchstmenge beträgt 15-25 mg Jod pro kg Salz. Von den Lebensmitteln zählen heute neben Seefisch die Milch und alle Milchprodukte zu den wichtigsten Hauptjodquellen: 100 g Milch enthalten im Durchschnitt ca. 8 µg Jod. Zum Vergleich: 100 g Camembert enthalten ca. 20 µg und ein mittleres Hühnerei 0,01 µg Jod.

Die Jodgehalte in Boden, Luft und Wasser können sich von Region zu Region deutlich unterscheiden. In küstennahen Gebieten sind die Menschen und Tiere deutlich besser mit Jod versorgt als im Süden Deutschlands. Die Jodgehalte in Milch von Kühen aus norddeutschen Küstengebieten sind daher meist höher als aus süddeutschen Gebieten.

Die Verwendung von Jod als Desinfektions- oder Reinigungsmittel für Melkgeschirr spielt heute kaum mehr eine Rolle. Zur Vorbeugung von Euterentzündungen werden Zitzen gelegentlich nach dem Melken mit Jod behandelt. Zitzenbehandlung vor dem Melken ist unzulässig.

Bockwurst in zarter Eigenhaut,
5 Stück
Zutaten: 75 % Schweinefleisch, Trinkwasser, jodiertes Speisesalz, Milcheiweiß, Traubenzucker, Stabilisator: Diphosphate, Gewürzextrakte, Gewürze mit Senf, Sellerie, Speisewürze, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Rauch.

Nur Jodsalz wird gekennzeichnet

Als Lebensmittelzutat muss nur die Verwendung von Jodsalz in Lebensmitteln auf der Zutatenliste mit angegeben werden.

Naturland hat die Kennzeichnung in seinen Verarbeitungsrichtlinien ebenfalls extra hervorgehoben, um für Klarheit zu sorgen. Der absolute Jodanteil eines Produktes muss hingegen nicht angegeben werden – auch wenn jodhaltige Futtermittel verfüttert wurden.

Tipps für Patienten mit Jodkarenz

Müssen Sie aus gesundheitlichen Gründen vollständig auf Jod verzichten, sollten Sie Fertiggerichte meiden. Diese können, in zusammengesetzten Zutaten, verstecktes Jodsalz enthalten, beispielsweise das Paniermehl in einer Frikadelle. Durch direkte Befragung des Bauern aus der Nachbarschaft kann geklärt werden, ob Jod zusätzlich verfüttert oder eingesetzt wird. Ist dies nicht der Fall ist, könnten Milch oder Eier jodärmer sein. Klarheit schafft eine Nährstoffanalyse im Labor (siehe Gelbe Seiten). Der kostenpflichtige Bundeslebensmittelschlüssel (www.bls.nvs2.de) listet die Jodgehalte der meisten Lebensmittel auf.