



Die Sache mit dem Jod

Jod ist ein Medikament und gehört in die Hände von fachkundigen Ärzten und in die Apotheke und nicht als Zusatz in unsere Lebensmittel.

Wozu benötigen wir Jod?

Jod ist ein Spurenelement, das der Körper für die Hormonherstellung benötigt. Die Schilddrüse produziert aus Jod die lebensnotwendigen Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese Hormone übernehmen wesentliche Aufgaben bei allen Stoffwechselfvorgängen. Sie steuern Puls, Blutdruck, Körpertemperatur, Wachstum, Organreifung, Sauerstoffaufnahme, Wasser- und Salzhaushalt, Körpergewicht durch Fettbildung und Fettabbau. Ein Leben ohne Schilddrüsenhormone ist nicht möglich.

Wie kommt das Jod in unseren Körper?

Das für Hormonproduktion notwendige Jod wird über die Nahrung dem Körper zugeführt. In die Nahrung gelangt das Jod innerhalb der Nahrungskette durch Aufnahme von Jodsalzen aus Böden, Mineralien und aus dem Meer. Da im Meer sehr viel Jod gelöst ist, sind Meerestiere und Algen eine sehr ergiebige Jodquelle. Das natürliche Jodvorkommen hat bisher ausgereicht und wird auch in Zukunft ausreichen, Mensch und Tier mit ausreichend Jod zu versorgen.

Was passiert bei geringem Jodvorkommen?

Da das Jodvorkommen in verschiedenen Regionen sehr unterschiedlich sein kann, hat die Evolution eine wirksame Anpassung an die gegebenen Verhältnisse der Umwelt entwickelt. Bei geringerem Jodvorkommen vergrößert sich die Schilddrüse, um das vom Körper aufgenommenen Jod besser aus dem Blut heraus zu filtern und so bei weniger Jodzufuhr ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Dies ist eine biologisch sinnvolle Anpassung an eine jodärmere Umgebung und keine Krankheit, solange keine Funktionsbeeinträchtigungen und Beschwerden im Halsbereich hinzukommen. Bei höheren Jodvorkommen in der Umwelt verkleinert sich die Schilddrüse entsprechend. Die Vergrößerung der Schilddrüse wird als Struma oder Kropf bezeichnet.

Was ist eine Prophylaxe?

Unter einer Prophylaxe versteht man in der Medizin Maßnahmen, um eine bestimmte Krankheit zu verhindern oder unwahrscheinlicher zu machen. Als Beispiel sei die Gripeschutzimpfung genannt. Prophylaktische Maßnahmen können nur dann empfohlen werden, wenn der zu erwartende Nutzen höher ist als die unerwünschten Nebenwirkungen. Bei prophylaktischen Maßnahmen muss in jedem Fall das Freiwilligkeitsprinzip eingehalten werden. Jeder muss die Entscheidungsfreiheit haben, die Maßnahmen mit zu machen oder nicht. Damit jedoch überhaupt eine Entscheidung getroffen werden kann, besteht für die Verantwortlichen der prophylaktische Maßnahmen eine

Informationspflicht zu den Risiken und Nebenwirkungen. Insbesondere sind Risikogruppen von den Maßnahmen auszuschließen.

Die Jodmangelprophylaxe

1984 erfolgte die Gründung des Arbeitskreis Jodmangel durch die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie und die Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ziel des Arbeitskreises ist es, die als Jodmangelprophylaxe bezeichnete Vorbeugung der Folgeprobleme einer zu geringen Jodaufnahme umzusetzen. Als Maßnahmen dazu werden u.a. die Jodierung von Lebensmitteln durch Jodsalz und die ergänzende Aufnahme von Jodtabletten propagiert. Finanziert werden die Aktivitäten des Arbeitskreises durch Unternehmen der deutschen Salzindustrie und pharmazeutische Hersteller von Jodtabletten. Aufgaben des Arbeitskreises sind die Einflussnahme auf Bevölkerung, Ärzte, Ernährungsberater, öffentlichen Gesundheitsdienst, Lebensmittelindustrie und Lebensmittel produzierendes Gewerbe sowie die Entwicklung von Initiativen auf gesetzlicher Ebene. Nach der zweiten Jodverordnung vom 12.12.1993 wurde in Deutschland dann auch der Weg frei für das ungehinderte Einbringen von Jod in die Nahrungskette.

Was ist mit zusätzlichem Jod belastet?

In den letzten 10 Jahren hat sich mittlerweile die Jodaufnahme der deutschen Bevölkerung verdoppelt. In einer groß angelegten Kampagne des Arbeitskreises Jodmangel wurde erreicht, dass fast alle Lebensmittel in Deutschland mit zusätzlichem Jod angereichert werden:

- **jodiertes Salz in den Haushalten,**
- **jodiertes Brot beim Bäcker,**
- **jodierte Fleischwaren beim Metzger,**
- **mit Jod versetzte Fertigprodukte,**
- **jodiertes Essen in Kantinen und Restaurants,**
- **jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel.**

Das Zusatzjod im Speisesalz und in den Fertigprodukten ist deklarationspflichtig, jodierte Brot- und Fleischwaren sowie Milchprodukte sind es paradoxerweise nicht.

Die Jodierung des Tierfutters

Gibt es bei den genannten Lebensmitteln noch die Entscheidungsfreiheit, diese zu kaufen oder auf Lebensmittel ohne jodiertes Speisesalz auszuweichen, macht eine andere Tatsache diese Wahlfreiheit wieder zunichte: Seit 1995 wird in Deutschland das **Tierfutter flächendeckend jodiert**. Dies hat zur Folge, dass fast alle tierischen Produkte wie **Fleisch, Eier, Milch und Käse stark mit Jod belastet** sind. Durch Düngung unserer Felder mit der Gülle und dem

Dung des mit Jod gefütterten Viehs werden dann auch noch die **Feldfrüchte mit zusätzlichem Jod belastet**. Bio-Produkte sind hiervon nicht ausgenommen.

Wem nutzt die Lebensmitteljodierung?

Dank all dieser Maßnahmen sind Schilddrüsenvergrößerungen (diffuses Struma) in Deutschland als biologische Anpassung an die jodreichere Ernährung rückläufig (von 25% auf 18%). Auf die Häufigkeit der Schilddrüsenknoten (Knotenstruma) hat die Lebensmitteljodierung leider keinen Einfluss genommen. Diese sind sogar noch gestiegen. Die Anzahl der Schilddrüsenoperationen haben ebenfalls nicht abgenommen. Bei einer Annahme, dass 5% der diffusen Schilddrüsenvergrößerungen pathologisch sind, haben etwa 0,4% der Bevölkerung einen Nutzen aus der Jodmangelprophylaxe gezogen.

Wem schadet die Lebensmitteljodierung?

Doch zu welchem Preis? Über zehn Millionen Deutsche leiden an Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow), die durch ein Zuviel an Jod ausgelöst werden können. Es ist seit langem bekannt und dokumentiert, dass in Gebieten mit einer höheren Jodversorgung die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse häufiger auftreten als in Gebieten mit geringerer Jodversorgung. Die Hashimoto Thyreoiditis, an der heute bis zu 10% der deutschen Bevölkerung (davon 90% Frauen) leidet, war vor der Jodierungskampagne, kaum bekannt. Die Anzahl der Menschen, die unter einer Jodallergie leiden, ist in den letzten 15 Jahren ebenfalls stark angestiegen. Für die Betroffenen kann ein Zuviel an Jod fatale Nebenwirkungen haben. Herzbeschwerden, Gelenk- und Muskelschmerzen, Schweißausbrüche, Panik, Angst, Schwindel, Magen- und Darmbeschwerden, Unruhe, Schlafstörungen oder entzündliche Hautreaktionen (Jodakne) können die Folge sein.

Wie soll ich mich ernähren?

Den Erkrankten wird geraten, auf die aktive Zufuhr von zusätzlichem Jod zu verzichten. Mit deutschen Nahrungsmitteln ist dies auf Grund der Jodierung unserer Lebensmittel schwerlich durchzuführen. Viele sind heute auf nicht jodierte Lebensmittel aus dem Ausland angewiesen.

Prophylaxe oder Zwangsmedikation?

Unter den heute gegebenen Umständen muss statt von einer Jodmangelprophylaxe eher von einer Zwangsmedikation gesprochen werden, da die Kriterien einer medizinischen Prophylaxe (siehe oben) in keiner Weise erfüllt werden.

1. Nutzen und Risiken

Der erreichbare Nutzen steht in keinem Verhältnis zu den unerwünschten Nebenwirkungen. Es darf nicht sein, dass Menschen krank gemacht werden, um anderen Menschen einen Kropf zu ersparen. Das Fatale ist, dass die Nebenwirkungen des Jods den Verantwortlichen der Jodierung von Anfang an bekannt gewesen sein muss.

2. Freiwilligkeitsprinzip

Das Freiwilligkeitsprinzip wird hinfällig, wenn auf Grund der Tieffutterjodierung keine Wahlfreiheit für nicht jodierte Lebensmittel mehr gegeben ist.

3. Hinweis auf Nebenwirkung

Jod ist ein Medikament. Auf einem Beipackzettel von Jodtabletten (Kaliumjodid) sind eine Reihe von Nebenwirkungen und Gegenanzeigen aufgeführt. Die Jodtabletten sind apothekenpflichtig. Eine Jodtablette enthält 100 µg Jod, ein 125g-Becher Joghurt aus deutscher Milch kann über die Jodierung des Tierfutters bis zu 130 µg Jod enthalten. Der Joghurtbecher enthält weder eine Angabe, dass Jod enthalten ist, noch ist ein Beipackzettel mit Gegenanzeigen und Nebenwirkungen beigelegt. Apothekenpflichtig ist Joghurt aus deutscher Milch auch nicht.

4. Ausschluss von Risikogruppen

Durch das praktizierte Gießkannenprinzip wird jeder mit zusätzlichem Jod belastet: Gesunde wie auch Risikogruppen, die auf keinen Fall zusätzlichen Jod zu sich nehmen dürfen. Dazu zählen: Jodallergiker sowie alle, die an einer Schilddrüsenkrankheit leiden. Heute noch Gesunde, die für Autoimmunerkrankung der Schilddrüse erblich vorbelastet sind, zählen ebenfalls zu den Risikogruppen.

Medizinethik und Grundgesetz

Die Medizinische Ethik betrifft alle im Gesundheitswesen tätigen Personen, Institutionen und Organisationen. Als grundlegende Werte, die im Gesundheitswesen verwirklicht werden sollen, gelten das Wohlergehen des Menschen, das Verbot zu schaden ("Primum non nocere") und das Recht auf Selbstbestimmung der Patienten, allgemeiner das Prinzip der Menschenwürde. Diese ethischen Grundsätze scheinen bei Jodmangelprophylaxe nicht zu gelten. In Artikel 2 unseres Grundgesetzes heißt es: *Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich. In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden.* Es spricht nicht für unser politisches System, wenn durch Initiativen einer Lobby ein Grundrecht so einfach per Jodverordnung außer Kraft gesetzt werden kann.

Forderungen

- Die nach dem Gießkannenprinzip praktizierte Jodmedikation über die Lebensmittel muss beendet werden.
- Statt dessen sollen Jodmangelerkrankungen individuell durch fachkundige Ärzte behandelt werden.
- Die Tierfutterjodierung muss gestoppt werden.
- Solange die genannten Forderung nicht umgesetzt sind, muss für alle jodierten Lebensmitteln ein Deklarationspflicht eingeführt werden.

Buchtipp: Die Jod-Lüge, Dagmar Braunschweig-Pauli
Einkaufsführer Jod, D. Pauli, N. Messing
Risiko Jod, Ute Aurin

Internet: www.jodkrank.de, www.jod-kritik.de
www.hl-reuters.de/jod

Dies ist eine Information von Leni Reuters
Kontakt: leni@hl-reuters.de
Internet:<http://hl-reuters.de>