

Jodarme Ernährung

Es ist nicht möglich sich in Deutschland jodfrei zu ernähren. Bei den autoimmunen Erkrankungen der Schilddrüse (Morbus Basedow, Hashimoto-Thyreoiditis) sollte, abhängig von individuell unterschiedlichen Unverträglichkeiten, aber dennoch eine jodarme Ernährungsweise angestrebt werden.

In dem Zusammenhang ist es übrigens ein weit verbreiteter Irrglaube, dass Bio-Produkte oder Produkte aus dem Reformhaus gänzlich ohne Lebensmittelzusätze hergestellt werden. Auch hier wird oft jodiertes Tierfutter oder Jodsalz verwendet.

Was sollte vermieden werden?

- ◆ Verwendung von Jodsalz (Achtung: Restaurants, Kantinen, Kliniken usw. benutzen oft Jodsalz!)
- ◆ Abgepackte Lebensmittel mit Jodzusätzen
- ◆ Brot- und Backwaren die mit Jodsalz gebacken wurden
- ◆ Deutsche Milchprodukte
- ◆ Deutsche Hühnereier, Fleisch- und Wurstwaren
- ◆ Seefisch, Meeresfrüchte oder Algenprodukte
- ◆ Obst und Gemüse mit hohem Jodgehalt, z.B. Kiwi und Feldsalat
- ◆ Lebensmittel mit Zusatz des roten Lebensmittelfarbstoffes Erythrosin (E 127) oder den Geliermitteln Algin (E 400 – 405), Agar Agar (E 406) oder Carrageen (E 407)
- ◆ Diverse Fruchtsäfte und Mineralwässer
- ◆ Multimineralstoffkomplexe mit Jod

Weblinks:

Sandoz GmbH: Jodgehalt in Nahrungsmitteln und Getränken

www.schilddruesenerkrankungen.at/site/de/Informationen/Jodgehalt_in_Nahrungsmittel_und_Getraenken/Nahrungsmittel/content.shtml

Merck GmbH: Jod in Lebensmitteln

www.schilddruese.net/oeffentlich/patienten/ernaehrung/jod_lebensmitteln.php

Peter Hoffmeyer: Tabellen der Jodgehalte

www.jodkrank.de/Ernaehrung/Tabellen_der_Jodgehalte/tabellen_der_jodgehalte.html

Was ist verhältnismässig unbedenklich?

- ◆ Französische, italienische oder dänische Milchprodukte
- ◆ Fleisch- und Wurstwaren aus Italien oder Argentinien
- ◆ Reis, Kartoffeln sowie Nudeln aus Hartweizengries (ohne Zusatz von Ei)

Bei allen abgepackten Waren, z.B. Tiefkühl- und Fertigprodukten ist der Zusatz von jodiertem Speisesalz deklarationspflichtig. Wichtig: Dies gilt nicht zwingend für im Ausland hergestellte Lebensmittel, beispielsweise in Österreich wird Jodsalz standardmäßig zugesetzt und bislang nicht gesondert deklariert.

Weblinks:

Nicole Röth: Liste jodfreier Lebensmittel

www.jodless.de

Leni Reuters: Liste jodfreier Lebensmittel

<http://hl-reuters.de/jod/lebensmittel.html>