

## Für Betroffene der autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen können Milch und Milchprodukte problematisch sein!

Das Weglassen von jodiertem Speisesalz im eigenen Haushalt sowie der Verzicht auf stark jodhaltige Seefische, Meeresfrüchte und Algenprodukte ist problemlos möglich. Jodzusätze in abgepackten Lebensmitteln sind deklarationspflichtig, so dass der Kauf derartiger Produkte vermieden werden kann. Ob der Bäcker oder Fleischer um die Ecke bei der Herstellung seiner Fleisch- und Backwaren Jodsalz verwendet kann im Einzelfall mit geringem Aufwand nachgefragt werden.

Problematisch ist jedoch der unbekannte und demzufolge nicht deklarierte Jodgehalt von Milch und Milchprodukten. Warum? Legt man die Verzehrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bezogen auf Milch- und Milchprodukte zugrunde, d. h. täglich 1 Glas/250 ml Milch (Buttermilch, Molke), 1 Becher/200 g Joghurt (Dickmilch, Kefir) und 2 Scheiben/50 g Käse, nimmt jeder erwachsene Bundesbürger täglich 500 g Milch/Milchprodukte zu sich. Der Jodgehalt handelsüblicher Kuhmilch (Grundstoff für diverse Milchprodukte) ist nachgewiesenermassen unkontrollierten Schwankungen unterworfen, weil er von mehreren Faktoren (Jodzusätze im Tierfutter, Melkhygiene usw.) abhängig ist. Verlässliche, deutschlandweite Untersuchungen sowie aktuelles Zahlenmaterial fehlen bislang. Bereits anhand der nachfolgend dargestellten, in unterschiedlichen Zusammenhängen erfassten Milch-Jodgehalte wird aber deutlich, dass die Unbedenklichkeitsgrenze von 200 µg Jod täglich für Betroffene der autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen im Einzelfall sehr wohl überschritten werden kann. Eine seriöse Grundlagenforschung unabhängiger Institute ist deshalb unbedingt erforderlich!

Jodgehalt pro Liter Kuhmilch	
<b>80 µg</b>	Arbeitskreis Jodmangel: Milch – wichtig auch für die Jodversorgung, Jodversorgung aktuell – Daten und Fakten zum Stand des Jodmangels und der Jodversorgung in Deutschland, Groß-Gerau, 2005
<b>200 µg</b>	European Food Safety Authority (EFSA): Opinion of the Scientific Panel on Additives and Products or Substances used in Animal Feed on the request from the Commission on the use of iodine in feedingstuffs, The EFSA Journal 2005, 168, 1 – 42
<b>47 – 98 µg</b> (Vorgemelk) <b>21 – 68 µg</b> (Nachgemelk)	K. Scherer-Herr: Jodausscheidungen über Urin und Milch in einem Milchviehbetrieb in Nordrhein-Westfalen (Promotion), Universität München - Fachbereich Veterinärmedizin, 2001
<b>100 – 490 µg</b>	F. Schöne, L. Darnaus, M. Leiterer, A. Greiling, G. Jahreis (Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft): Vergleichende Untersuchungen von Milch und Käse und daraus abgeleitete Produktinnovationen, 2001
<b>175 – 206 µg</b> (jodfreie Desinfektion) <b>192 – 294 µg</b> (Desinfektion mit Jodlösung)	U. Falkenberg: Untersuchungen zum Einsatz verschiedener Zitzendippverfahren in der Melkhygiene (Promotion), Freie Universität Berlin – Fachbereich Veterinärmedizin, 2002
<b>39 – 730 µg</b>	S. Pallas: Analyse von Eutergesundheit und Rohmilchqualität im automatischen Melksystem (Promotion), Freie Universität Berlin – Fachbereich Veterinärmedizin, 2002
<b>552 µg</b> (2 mg Jodzusatz pro kg Tierfutter) <b>1215 µg</b> (5,5 mg Jodzusatz pro kg Tierfutter) <b>2760 µg</b> (10 mg Jodzusatz pro kg Tierfutter)	G. Flachowski (Institut für Tierernährung der Bundesforschungsanstalt für Landwirtschaft): Jod im Tierfutter erhöht Konzentration in Milch und Eiern, Braunschweig, 2006