

Jod

Jod ist ein lebensnotwendiges (essentielles) Spurenelement

Jod ist für die neurologische Entwicklung unbedingt erforderlich und für die für die mentale Entwicklung essenziell, denn -Jod spielt bei der Entwicklung des Gehirns eine Rolle. Jod ist weiterhin für die Produktion von Schilddrüsenhormonen essenziell. Außerdem wird Jod für den Energie-Stoffwechsel benötigt.

Jod ist ein lebensnotwendiges (essenzielles) Spurenelement. In der Medizin wird es als Desinfektionsmittel, als Schilddrüsenmedikament und als Röntgenkontrastmittel eingesetzt. Als Nahrungsergänzung wird es in Form von Kaliumjodat oder Kaliumjodid Speisesalzen zugesetzt.

Eine Überfunktion der Schilddrüse oder Schilddrüsenkrebs werden mit radioaktivem Jod behandelt.

Jod kommt in Meeresfisch, jodiertem Speisesalz und zum Teil auch im Trinkwasser vor und wird im Körper in die Schilddrüsenhormone eingebaut. Zu wenig Jod in der Nahrung und im Trinkwasser soll - so lautet eine offizielle Begründung für die Zwangsjodierung in Deutschland - neben anderen Ursachen zur Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) und bei Jodmangel in der Schwangerschaft zu Entwicklungsstörungen des Fötus führen.

Die Funktion von Jod im Körper

Das Spurenelement Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die eine entscheidene Rolle für das Wachstum und die Zellteilung spielen. In der Schilddrüse werden etwa 70 bis 80 Prozent des aufgenommenen Jods verbraucht.

Die beiden wichtigsten Schilddrüsenhormone sind Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (T4), kurz als Thyroxin bezeichnet. Das Jod gelangt aus dem Magen-Darm-Trakt mit dem Blut in die Schilddrüse und wird in die Schilddrüsenhormone eingebaut. Die Schilddrüsenhormone werden in der Schilddrüse gespeichert und bei Bedarf an das Blut abgegeben. Im Blut sind beide Hormone zu über 99 Prozent an Transporteiweiße gebunden und nur ein sehr geringer Anteil liegt als freies, also ungebundenes Hormon vor. Man spricht dann von freiem T3 (FT3) und freiem T4 (FT4). Stoffwechselaktiv sind nur die freien Hormone.

Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen hat negative Auswirkungen auf das Wachstum und die Entwicklung des Körpers. Gerade in frühen körperlichen Entwicklungsphasen, also in der Embryonalzeit und im Kindesalter, kann ein Mangel an Schilddrüsenhormonen zu schwerer körperlicher und geistiger Unterentwicklung führen. Daher ist insbesondere in diesen Lebensphasen die gesunde Funktion der Schilddrüse wichtig, welche nur durch ausreichende Versorgung mit Jod gewährleistet ist.

Jodbedarf

Jod kann nicht selbst vom Körper hergestellt werden und muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden.

Der tägliche Jodbedarf liegt bei etwa 200 Mikrogramm (μg). Kinder bis zum 13. Lebensjahr benötigen mit 100 bis 200 Mikrogramm etwas weniger. Schwangere und stillende Frauen benötigen etwas mehr (230 bzw. 260 $\mu\text{g}/\text{Tag}$).

Bei älteren Menschen sinkt der Jodbedarf aber wieder ab.

Künstliches Jod in Nahrungsmitteln

1984 erfolgte die Gründung des Arbeitskreises Jodmangel durch die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Ziel des Arbeitskreises ist es, die als Jodmangelphrophylaxe 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.

Seit 1993 dürfen Lebensmittel in Deutschland auch ohne Kennzeichnung Jodsalz enthalten.

Das normale bundesdeutsche Frühstück ist heute zu einer hochjodierten Mahlzeit geworden: Das Brötchen bzw. Brot ist in der Regel mit jodiertem Salz gebacken, die Butter darauf wurde aus der Milch von Kühen gewonnen, die jodhaltig ist, weil die Tiere mit jodierten Mineralfuttermischungen gefüttert und ihre Euter mit jodhaltigen Desinfektionsmitteln behandelt wurden. Ein Belag in Form von Wurst oder Käse enthält Jod gleich doppelt, einmal durch jodiertes Fleisch bzw. Milch und zusätzlich durch das bei der Weiterverarbeitung verwendete jodierte Salz. Auch das Frühstücksei, von einer deutschen Henne stammend, die jodiertes Futter bekam, bestreut mit Jod-Salz bedeutet „Jod im Doppelpack“.

Woher stammt das künstliche Jod?

Es kommt aus chilenischen Salpetergruppen oder wird in Deutschland recycelt, und zwar aus Druckfarben, Katalysatoren, Röntgenkontrast- und Desinfektionsmitteln. Menschen, die unter einer Jodallergie leiden, vertragen dieses künstlich zugesetzte Jod gar nicht. So können sie z.B. schon durch einen Bissen in ein mit jodiertem Salz gebackenes Brot hoch allergisch reagieren, wogegen sie stark jodhaltige Lebensmittel wie Zwiebeln und Rotwein hervorragend vertragen.

Lediglich einige extreme Jodallergiker vertragen auch kein natürliches Jod.

Es stellt sich also sehr wohl die Frage, ob die Zwangsjodierung in Deutschland den Bürgern oder der Jod produzierenden Industrie hilft, übrigens mit Zustimmung bundesdeutscher Behörden ...

Ist der Kropf wirklich auf Jodmangel zurückzuführen?

Die Zahl der durch Jod kranken Menschen in Deutschland steigt kontinuierlich an, während die Betroffenen meistens nicht wissen, dass ihre Krankheitserscheinungen auf eine Jod-Unverträglichkeit zurückgehen. Sie leiden unter einer in extremer Form auftretenden Akne, unter Hautausschlägen, Bindehautentzündung, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, Depressionen, Zappelbeinen, Impotenz, u.v.a.m. und werden mit ihren Sorgen und Nöten allein gelassen, denn von Ärzten und Gesundheitsbehörden wird, was die Jodgefahren angeht, praktisch keine Aufklärungsarbeit geleistet. Ein Großteil der bundesdeutschen Bevölkerung ist vielmehr der felsenfesten Überzeugung, künstlich mit Jod angereicherte Nahrungsmittel seien gesund, zumal doch auch noch auf vielen von ihnen das Gütesiegel des Bundesministeriums für Gesundheit prangt: „Gesünder mit Jodsalz“.

Gerade die These, die am meisten in aller Munde ist, nämlich dass Jodmangel zur Kropfbildung führt, ist in Wahrheit ein Flopp. Die Studie des Münchner Endokrinologen Hellmut Haubold „Der Kropf, eine Mangelerkrankung“ sagt es deutlich: Ein Kropf entsteht niemals allein durch Jodmangel. Auch Bundesbehörden kommen nicht umhin, das in ihren wissenschaftlichen Verlautbarungen zu bestätigen: Das Bundesumweltamt hat in einer Studie schon 1994 die Theorie vom Jodmangel-Gebiet Deutschland grundsätzlich in Frage gestellt und die Kropfbildung auf eine Jodverwertungsstörung zurückgeführt, die durch überhöhte Nitratwerte in den Böden und Huminsäure im Grundwasser hervorgerufen wird. Die Überbelastung von Nitraten und Huminsäure bewirkt nämlich, dass vom Körper kein Jod mehr aufgenommen werden kann. Erst dies führt zu einem Jodmangel. Das bedeutet also, dass eine künstliche Jodzufuhr bei gleichbleibender Nitratbelastung und Huminsäure im Trinkwasser völlig nutzlos und folglich absolut unsinnig ist.

Und stimmt denn überhaupt die These, Deutschland sei ein Jodmangelgebiet?

Kein anderes europäisches Land verfügt über so viele jodhaltige Heilbäder, wie ausgerechnet Deutschland. Bemerkenswert ist, dass ausgerechnet im kropffreien Süddeutschland so viele jodhaltige Heilbäder vorkommen - Abbach, Gögging, Griesbach, Birnbach, Füssing, Endorf, Tölz, Wiessee, Heilbrunn und Kissingen. Schon dies zeigt, dass die Ursache der Kröpfe kein Jodmangel ist. Die Ursache der Kröpfe liegt vielmehr in den Nitrat- und Huminsäurebelastungen, die neben der Kropfbildung auch einen Jodmangel hervorrufen, der dann aber nicht die Ursache des Kropfes ist. Der Ernährungswissenschaftler Richard Fuchs schreibt in seinem Buch „Functional Food“ (Berlin 1999): „Die Aufnahme von zuviel Jod kann sogar die Kropfbildung begünstigen, darum ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz (ungekennzeichnet) in Backstuben unverantwortlich.“ Die Schilddrüse wird jedoch auch geschädigt durch manche Pilz-, Insekten- und Unkrautvertilgungsmittel, die berüchtigten Biphenyle (PCB), Weichmacher, Dioxin, Blei, aromatische Kohlenwasserstoffe und Verbindungen aus Zigarettenrauch, denen wir nicht leicht entgehen können.

Die künstliche Jodierung der Lebensmittel ist eine Zwangsmedikation, die dem demokratischen Freiwilligkeitsprinzip völlig widerspricht und dazu noch auf wissenschaftlichen Plattfüßen steht. Anstatt für eine Rückführung der Nitratgehalte und der Übersäuerung der Böden zu sorgen, wird eine Jodhysterie erzeugt, deren schädliche Auswirkung noch nicht abzusehen ist. Denn zuviel Jod - vor allem künstlich erzeugtes - macht krank.