

Jod in der Kinderernährung

Warum ist Jod so wichtig?

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Unser Körper benötigt es vor allem zur Bildung der Schilddrüsenhormone. Diese sind besonders wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Nervensystem, Wachstum, Knochenentwicklung und die körperliche Leistungsfähigkeit. Eine ausreichende Jodversorgung ist deshalb bereits während der Schwangerschaft und anschließend während der gesamten Kindheit und Jugend besonders wichtig. Schon ein leichter bis mäßiger Jodmangel kann sich ungünstig auf die Entwicklung des Nervensystems und die geistige Leistungsfähigkeit von Kindern auswirken. Besonders empfindlich gegenüber einem Jodmangel sind das ungeborene Kind sowie Säuglinge und Kleinkinder.



Deutschland ist Jodmangelgebiet. Unsere Böden enthalten wenig Jod, daher auch die hier erzeugten pflanzliche Lebensmittel. Erst durch die Einführung von jodiertem Speisesalz hat sich die Jodversorgung in Deutschland verbessert. Dennoch zeigen aktuelle Daten, dass bei etwa 44 % der Kinder in Deutschland das Risiko einer zu geringen Jodzufuhr besteht. Ohne die Verwendung von Jodsalz oder gezielte Aufnahme jodhaltiger Nahrungsmittel wie Fisch oder andere Meeresprodukte ist eine ausreichende Jodversorgung nicht sicherzustellen. Vorsicht: nicht jedes Salz enthält Jod. Viele beliebte Meersalze, Steinsalze und Himalayasalze sind nicht jodiert.

Wie ist eine ausreichende Jodzufuhr sicherzustellen?

In den ersten Lebensmonaten erhält ein voll gestilltes Baby sein Jod hauptsächlich über die Muttermilch. Der Jodgehalt der Muttermilch hängt dabei wesentlich von der Jodversorgung der Mutter ab. Deshalb wird stillenden Frauen wie auch Schwangeren zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung und der Verwendung von Jodsalz die Einnahme von 100 µg Jodid pro Tag empfohlen. Bei bekannten Schilddrüsenerkrankungen sollte eine Jodsupplementation vorher ärztlich besprochen werden. Industriell hergestellte Säuglingsanfangs- und Folgenahrung enthält ausreichende Tagesmengen an Jod.

Mit zunehmender Beikost werden die Milchmahlzeiten weniger. Industriell hergestellte Babybreie sind meist mit entsprechenden Tagesmengen Jodid angereichert. Kocht man Breie selbst, gibt es jedoch ein Problem: Gemüse, Getreide und viele andere typische Zutaten selbst gekochter Babybreie sind natürlicherweise salz- und jodarm. Da Säuglinge noch kein zusätzliches Speisesalz bekommen sollten, steht Jodsalz als Jodquelle im ersten Lebensjahr als Jodquelle nicht zur Verfügung.

➔ **Daher wird für Säuglinge zwischen 6 und 12 Monaten eine Supplementation der Beikost mit 50 µg Jodid am Tag (eine ½ Erwachsenen-Tablette) empfohlen.**

Nach dem ersten Geburtstag kann die Jodversorgung zunehmend über die normale Familienkost erfolgen. Wichtig ist dabei, konsequent Jodsalz statt nicht jodiertem Salz zu verwenden, regelmäßig Milch und Milchprodukte anzubieten, etwa 1–2-mal pro Woche Fisch anzubieten. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung mit diesen Jodquellen ist eine routinemäßige zusätzliche Jodtablette ab dem Kleinkindalter normalerweise nicht erforderlich.

Besonders auf die Jodversorgung achten sollte man bei Kindern und Jugendlichen, die keinen oder nur selten Fisch essen, keine oder kaum Milch und Milchprodukte verzehren, sich vegetarisch oder insbesondere vegan ernähren. In diesen Fällen kann auch nach dem ersten Geburtstag eine tägliche Jodsupplementation notwendig sein.