



Unser Salz Teil 2

Das Speisesalzgesetz von 1963 schreibt vor, dass im österreichischen Lebensmittelhandel verkauftes Speisesalz jodiert sein muss. Damit wird Mangelerscheinungen in der Bevölkerung vorgebeugt. DI Herbert Stieb sagt uns, warum.

Wozu brauchen wir Jod?

Jod ist ein lebenswichtiger Nährstoff, der regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Dieses Jod ist unentbehrlich für die normale Schilddrüsenfunktion. Ohne Jod können die Schilddrüsenhormone nicht gebildet werden. Diese Hormone sind an zahlreichen lebenswichtigen Vorgängen im Stoffwechsel und bei der Kreislaufregulation beteiligt. Besonders wichtig sind sie im Wachstumsalter, denn sie beeinflussen die altersentsprechende körperliche Entwicklung sowie die Reifungsvorgänge des Gehirns und die damit verbundenen intellektuellen Leistungsfähigkeiten.

Empfohlene Mengen an Jodzufuhr:

Altersgruppe	empfohlene Menge*
gestillte Säuglinge	50-80
Kinder 1 – 9 Jahre	100-140
Jugendliche, Erwachsene	180-200
Schwangere und stillende Mütter	230-260

*) µg/tag = millionstel Gramm/Tag





Um diese Mengen mit Hilfe der Nahrung aufzunehmen, müssten wir bevorzugt Nahrungsmittel mit hohem Jodanteil zu uns nehmen. Aufgrund der geogenen Gegebenheiten in Mitteleuropa enthalten jedoch unsere Nahrungsmittel sehr wenig Jod.

Lebensmittel	Jod - Mittelwert *
Schellfisch	416
Scholle	190
Seelachs	128
Hering	52
Regenbogenforelle	3,2
Roggenbrot	8,5
Spinat	20
Kartoffeln	3,8
Apfel	1,6
Muttermilch	6,3
Kuhmilch	3,7
Schweinefleisch	3
Rindfleisch	3

*) pro 100g in µg

Diese Liste zeigt, dass nur durch regelmäßigen Verzehr von Meerwasserfischen eine ausreichende Jodversorgung erreicht werden könnte.

Deshalb wurde in Österreich mit dem Speisesalzgesetz 1963 die Jodierung des Speisesalzes geregelt. Speisesalz ist als Träger besonders geeignet, da der Salzkonsum in der Bevölkerung relativ kleine Schwankungen im Vergleich zu anderen Lebensmitteln aufweist. Damit ist eine sehr genaue Dosierung möglich.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass durch diese Jodierung des Speisesalzes die Jodversorgung mit Ausnahme von Kleinkindern und Schwangeren bzw. stillenden Frauen ausreichend gedeckt ist. Nur bei dieser Bevölkerungsgruppe werden zur Zeit Unterversorgungen festgestellt.

Überdosierung von Jod?

Untersuchungen weisen eindeutig darauf hin, dass durch die Jodierungsmaßnahmen beim Viehsalz (Nahrungskette) und beim Speisesalz keine, auf den Menschen bezogenen Überdosierungen erreichbar sind, die gesundheitliche Schäden hervorrufen könnten.

Dessen ungeachtet gibt es natürlich Krankheitserscheinungen bei Überdosierung durch Zugabe von übermäßigem Jod. So z.B. wurde in Küstenregionen auf der Insel Hokaido in Japan

durch den übermäßigen Verzehr von stark jodhaltigen Meeresalgen eine Schilddrüsenüberfunktion oder Hypothyreose der Bevölkerung festgestellt. Ähnlich die Situation in Teilen Chinas durch den hohen Jodgehalt im Trinkwasser.

Jodallergie?

Überempfindlichkeiten oder Allergien nach Verabreichung von jodhaltigen Röntgenkontrastmitteln, jodhaltigen Desinfektionsmitteln oder jodhaltigen Medikamenten entstehen durch großmolekulare Verbindungen, an denen das Jod gebunden ist. Eine Allergie gegen Jod oder Jodsalz ist bislang nicht bekannt.

Weitere Quellen zum Nachlesen im Internet:
www.jodmangel.de
www.unicef.or.at/kinderrechte/gesund.html
www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/ratgeber/tabellen/jod_lebensmittel.html
www.schilddruesenordination.at/jod.htm

Jodiertes Salz mit Fluor

Zahnkaries bzw. Zahnfäule ist trotz der in den letzten 15 Jahren allgemein verbesserten Zahnhygiene ein gravierendes Gesundheitsproblem. Rund 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen weisen nachwievor einen Befall von Karies auf – bei Erwachsenen ist der Prozentsatz ungleich höher.

Eine wirksame Kariesprophylaxe beruht auf vier Säulen:

- Sinnvolle Ernährung
- Gewissenhafte Zahnpflege
- Regelmäßige zahnärztliche Kontrolle
- Zufuhr von Fluoriden

Da der Vertrieb und das Angebot von Fluorsalz zum Unterschied von jodiertem Speisesalz nicht gesetzlich geregelt wird, andererseits auch noch andere fluoridierte Nahrungsmittel am Markt sind, obliegt es jedem Konsumenten selbst zu entscheiden, ob und in welcher Art er fluoridierte Lebensmittel zu sich nimmt, um die vierte Säule der Kariesprophylaxe wirksam zu erreichen.

Weitere Quellen zum Nachlesen im Internet:
www.kariesvorbeugung.de
www.gesundheit.steiermark.at

Empfehlungen zur Kariesprophylaxe mit Fluoriden



Ergänzende Hinweise

- Vor dem sechsten Lebensmonat sind aus zahnärztlicher Sicht keine Fluoridierungsmaßnahmen erforderlich.
- Bei Kleinkindern keine Zahnpasten mit Bonbon- oder Fruchtgeschmack verwenden, um keine Anreize zum Verschlucken zu geben.
- Vor dem zweiten Geburtstag sollen Milchzähne täglich einmal geputzt werden (Hilfestellung und Kontrolle durch die Eltern), danach zweimal täglich.
- Wird keine fluoridhaltige Zahnpaste und kein fluoridiertes Speisesalz verwendet, kann die zusätzliche Fluoridzufuhr durch Fluoridtabletten erfolgen.
- Die Anwendung von Fluoridlacken, -lösungen oder -gelees sollten nur nach zahnärztlichen Anweisungen und unter zahnärztlicher Kontrolle erfolgen.

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK), der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung e.V. und der Gesellschaft für Kinderzahnkunde und Primärprophylaxe in der DGZMK.