



Jod

Jod gehört zu den lebensnotwendigen Spurenelementen und ist als wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone an vielen Stoffwechselprozessen, wie am Energiestoffwechsel, der Regulation der Körpertemperatur sowie an Zellteilung und -wachstum, beteiligt. Um einem Mangel vorzubeugen, muss es regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden.

Jod-reiche Lebensmittel:

Seefisch oder andere maritime Lebensmittel; Milch und Eier (bei entsprechender Fütterung der Tiere ebenfalls Jod-reich); jodiertes Speisesalz

Ursachen für einen Mangel:

- **Erhöhter Bedarf:** Schwangerschaft, Stillzeit, Leistungssport
- **Erkrankungen:** Jodmangelkrankungen (z. B. Hypothyreose)
- **Lebensstil:** kein Jodsalz, vegane oder Selen-arme Ernährung, wenig Milch, hoher Kaffee- oder Teekonsum

Mangelsymptome:

- **Leichter Jodmangel:** Schilddrüsenvergrößerungen (Struma, Kropf), Schilddrüsenknoten und Hyperthyreosen (Schilddrüsenüberfunktion)
- **Längerer Jodmangel:** kann zur Entwicklung einer Struma und einer subklinischen Hypothyreose führen → Symptome: leichte bis mäßige Gewichtszunahme, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, langsamer Puls, trockene Haut, Haarausfall, Depressionen und bei Frauen Störungen des Menstruationszyklus
- **Jodmangel in der Schwangerschaft:** kann zu Kretinismus sowie neurologischen und kognitiven Defiziten beim Kind führen

Dosierungen und Einnahmehinweise:

- **Therapie:**
 - **Leistungssport (v. a. Ausdauersportarten):** 100–200 µg pro Tag
 - **Jodmangelstruma/Prophylaxe:** Säuglinge und Kinder 50–100 µg pro Tag; Jugendliche und Erwachsene 100–200 µg pro Tag
 - **Rezidivprophylaxe nach Operation euthyreoter Strumen:** 100–200 µg pro Tag
 - **Schwangerschaft und Stillzeit:** bis 200 µg pro Tag neben Jod-reicher Ernährung
- **Einnahmehinweis:** nach den Mahlzeiten
- **Höchstmengen:** UL: 600 µg; NOAEL: 1.000–1.200 µg pro Tag
- **Hinweis:** Selen, Eisen und Vitamin A sind, wie Jod, an der Synthese und am Metabolismus von Schilddrüsenhormonen beteiligt. Ein Selen-, Eisen- und/oder Vitamin-A-Mangel kann bei gleichzeitigem Jodmangel die negativen Folgen des Jodmangels potenziell verschärfen.

Interaktionen mit Arzneimitteln/Nährstoffen:

- **Lithium:** akkumuliert in der Schilddrüse
- **Jodisationshemmer (z. B. Carbimazol):** verhindern den Einbau von Jod in die Schilddrüsenhormone
- **Goitrogene (Isothiocyanate, Thiocyanate im Zigarettenrauch):** hemmen Jodid-Aufnahme in die Schilddrüse

Quellen:

Geisslinger G et al. Mutschler Arzneimittelwirkungen; 12. völlig neu bearbeitete Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart
Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation für die Kisteltasche; 8. aktualisierte Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2025
Gröber U. Mikronährstoffe; 3. Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2025
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/jod/>; zuletzt aufgerufen am 18.02.2026