

Sachstand zu Milch und Jod



Stand 31.01.2018

Viele Menschen in Deutschland sind nicht ausreichend mit Jod versorgt. Verschiedene Expertengruppen empfehlen daher u. a. die tägliche Aufnahme von Milch und Milchprodukten, um so den Bedarf an Jod zu decken.

Wozu braucht der Mensch Jod?

Das Spurenelement Jod kann vom menschlichen Körper selbst nicht gebildet werden und muss daher über die Nahrung aufgenommen werden. Jod ist essentiell für die Bildung der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin und Thyroxin. Die Schilddrüsenhormone regulieren verschiedene Vorgänge wie Wachstum, Verdauung, Körpertemperatur oder Leistungsfähigkeit. Ein Jodmangel kann zu einem Kropf und Schilddrüsenerkrankungen mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen, wie bösartigen Veränderungen der Schilddrüse, Antriebsschwäche, Fruchtbarkeitsstörungen oder Komplikationen im Schwangerschaftsverlauf.

Jod-Aufnahme liegt unter den Empfehlungen

Die empfohlene Zufuhr liegt für Erwachsene bei 180-200 µg/Tag. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Jodbedarf von 230 bzw. 260 µg/Tag (DACH-Referenzwerte, 2015).

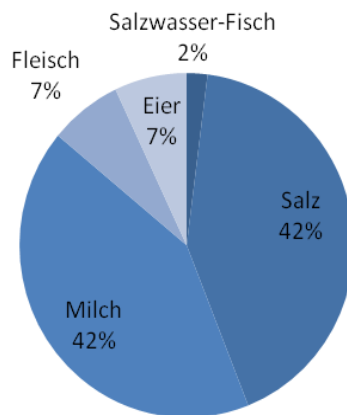
Die aktuellen Ergebnisse der DEGS-Studie (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) zeigen, dass die Jodversorgung in Deutschland weiterhin nicht ausreichend ist. Auf Basis der Jodausscheidung wird die Aufnahme geschätzt. Diese liegt im Mittel bei 126 µg/Tag und damit deutlich unterhalb der Referenzwerte. Bei 30 % der Erwachsenen und der Kinder besteht ein Risiko für eine zu geringe Jodzufuhr (DGE, 2016).

Eine unzureichende Aufnahme findet sich besonders häufig bei Schwangeren, jungen Frauen, Kindern sowie Menschen, die nie oder nur selten Fisch oder Milchprodukte verzehren oder sich vegan ernähren, informiert der Arbeitskreis Jodmangel (AK Jodmangel, 2016 1.).

Milch und Milchprodukte als Quelle für Jod

Milch und Milchprodukte gehören in Deutschland zu den bedeutenden Jodquellen (MRI, 2015), das gilt auch für Kinder (Johner, 2013; AK Jodmangel, 2016 2.).

Anteil der Nahrungsmittel zur Jodaufnahme bei Kindern (Johner, 2013)



Die Sicherstellung der Jodversorgung basiert auf vier Säulen: vollwertige Ernährung, Jodsalz, Lebensmittel mit Jodsalz und Einsatz von Jodtabletten. Grundlage ist zunächst eine vollwertige Ernährung mit mindestens zwei Mahlzeiten Seefisch pro Woche und täglichem Konsum von Milch und Milchprodukten (250-500 ml bzw. g) (AK Jodmangel, 2016 1., 2.).

Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR, 2012) sind Maßnahmen der Jodmangelvorsorge weiterhin notwendig, da die Jodversorgung der Bevölkerung immer noch nicht optimal ist. Das BfR empfiehlt daher ebenfalls den täglichen Verzehr von Milch und Milchprodukten, den Verzehr von Seefisch 1 bis 2 mal pro Woche, die konsequente Verwendung von Jodsalz im Haushalt sowie den bevorzugten Kauf von Lebensmitteln, die mit Jodsalz hergestellt wurden.

Jodgehalt von Milch

Durch die Erhöhung des Jodgehaltes von Milch für die eigenbedarfsgerechte Jodversorgung der Kühe über Mineralstoffmischungen von $97 \pm 32 \mu\text{g/l}$ in 2004/2005 auf $110 \pm 36 \mu\text{g/l}$ in 2009/2010 wurde möglicherweise ein stärkerer Rückgang der Jodversorgung in der Bevölkerung vermieden (Johner, 2012). Die Jodkonzentration von Biomilch liegt signifikant unter dem Gehalt von konventioneller Milch (ca. 140 vs. 95 $\mu\text{g/l}$) (Köhler, 2012). Dieses ist auf unterschiedliche Fütterung zurückzuführen.

gez. Dr. Gisela Runge
Geschäftsführende Wissenschaftliche Leiterin

gez. i. V. Dr. Katrin Lehmann
Referentin

Quellen:

- **Arbeitskreis Jodmangel** (2016) 1.: Jodversorgung Aktuell
- **Arbeitskreis Jodmangel** (2016) 2.: Jodmangel und Jodversorgung in Deutschland – Aktuelles zum derzeitigen Versorgungsstand und Handlungsbedarf, Basisinformation für Gesundheitsberufe
- **Bundesinstitut für Risikobewertung** (2012), Fragen und Antworten zur Jodversorgung und zur Jodmangelvorsorge

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 13. Ernährungsbericht, 2016
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2015), Neuer Umschau Buchverlag
- **Johner SA**, von Nida K, Jahreis G et al. (2012): Aktuelle Untersuchungen zeitlicher Trends und saisonaler Effekte des Jodgehalts in Kuhmilch – Untersuchungen aus Nordrhein-Westfalen. Berl Münch Tierärztl Wochenschr 125: 76–82
- **Johner SA**, Thamm M, Noehling U, Remer T (2013): Iodine status in preschool children and evaluation of major iodine sources: a German experience. Eur J Nutr 52 (7): 1711-1719
- **Köhler M**, Fechner A, Leiterer M et al. (2012): Iodine content in milk from German cows and in human milk: new monitoring study. Trace Elements and Electrolytes 29: 119–126
- **Max Rubner-Institut** (2014), Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen