Unterversorgung in Deutschland

Gefährliches Joddefizit bei Schwangeren

— Die Jodversorgung in Deutschland ist nach wie vor weit davon entfernt, optimal zu sein: 40% aller Frauen zwischen 18 und 39 Jahren nehmen nicht ausreichend Jod zu sich. „Diese Frauen haben also für sich selbst nicht genug Jod, geschweige denn in der Schwangerschaft für ein heranwachsendes Kind“, gab Prof. Onno Janßen, Hamburg, zu bedenken.

In der Schwangerschaft erhöht sich der tägliche Jodbedarf deutlich. Durch eine erhöhte schwangerschaftsbedingte renale Jodclearance kommt es zu zusätzlichen Jodverlusten. Frauen, die schwanger werden wollen oder schon schwanger sind, sollten insgesamt 250 µg/d Jod zu sich nehmen, erläuterte der Endokrinologe. Die Klug-entscheiden-Initiative

der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) fordert daher eine Jod-supplementation von 150–200 µg/d Jodid für Schwangere und stillende Mütter. Dies gilt auch für Mütter mit Hashimoto-Thyreoiditis und mit Morbus Basedow in Remission. Einzige Ausnahme seien Frauen mit manifester Hyperthyreose, ergänzte Janßen.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass bereits ein milder Jodmangel zu leichten kognitiven Beeinträchtigungen der Kinder führen kann. Dabei korreliert die Schwere der Beeinträchtigung mit der Jodversorgung der Mutter im ersten Trimester. In der Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) war eine gute Jodversorgung der Mutter im ersten Trimester mit einem höheren Sprach-

IQ sowie besserem Leseverständnis und –genauigkeit der Kinder assoziiert.

Das Problem einer unzureichenden Jodversorgung sei in Ländern, die ihr Wasser überwiegend aus Meerwasserentsalzungsanlagen beziehen, noch größer, da je nach Verfahren Elektrolyte wie Kalzium, Eisen und Jod nahezu vollständig entfernt werden.

Dieses Problem werde zunehmen, erläuterte der Endokrinologe. Denn bereits heute seien weltweit etwa 300 Millionen Menschen in 150 Ländern von einer Wasserversorgung aus 17.000 Meerwasserentsalzungsanlagen abhängig.

Übrigens: Auch 2017 gibt es wieder eine Schilddrüsenwoche. Sie findet vom 8.–15. Mai statt. Mehr Informationen unter www.infoline-schilddruese.de. ■

Christina Ott

■ Allgemeinmedizin Refresher; Frankfurt a. M., Januar 2017
(Veranstalter: Sanofi)

Unterstützung durch Mikronährstoffe

Wenn Antistress-Strategien allein nicht reichen

— Auf den Punkt gebracht lautet das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016: Über die Hälfte der Deutschen fühlt sich gestresst. Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit und immer höhere Leistungsanforderungen in Job und Privatleben werden als Ursachen genannt.

Erschöpfungszustände durch Stress

Stressphasen können Körper und Geist belasten. Permanenter Termin- und Leistungsdruck im Alltag kann sich in anhaltender Erschöpfung äußern. In einer schwedischen Studie machte sich Stress bei mehr als 80% der Betroffenen durch mindestens drei Symptome bemerkbar. Müdigkeit und Erschöpfung wurden dabei am häufigsten genannt.

Erschwerend kommt hinzu, dass Stress sich auch negativ auf das Ernährungsverhalten auswirken kann.

Eine aktuelle repräsentative Umfrage zum Ernährungsverhalten der Deutschen bestätigt, dass jeder dritte Berufstätige eine gesunde Ernährung vernachlässigt. Zudem bezeichnet sich fast jeder vierte Deutsche als Frustesser.

Umso wichtiger ist es daher, persönliche Stressfaktoren zu identifizieren und Entspannungsstrategien zu entwickeln. Die beste Erholung fürs gestresste Gemüt finden die Deutschen bei der Ausübung eines Hobbys, bei Familie und Freunden sowie beim „Faulenzen“.

Unterstützung in Stressphasen

Neben der Umsetzung persönlicher Antistress-Strategien kann es sinnvoll

sein, den Körper gezielt mit Mikronährstoffen zu unterstützen – gerade wenn eine ausgewogene Ernährung schwer zu realisieren ist. So wirken z. B. Antioxidanzien, Selen und Zink dem Anstieg der freien Radikale entgegen. Von Omega-3-Fettsäuren profitiert u. a. die Herz- und Gefäßfunktion.

Eine Möglichkeit, das Wohlbefinden in Stressphasen zu fördern, bietet Orthomol Vital®. Die spezifische Mikronährstoff-Kombination enthält B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Damit unterstützt die Kombination das Nervensystem und den Energiestoffwechsel – und fördert so die Vitalität im Alltag. ■

Red.

■ Nach Informationen von Orthomol