

Jodsensibel ?!

Der Schmetterling in unserem Hals



Hartnäckig behauptet sich die Vorstellung von Deutschland als Jodmangelland. Eine Zunahme von Jodmangelkröpfen, von den jodreichen Küstenregionen Schleswig-Holsteins zu den jodarmen Alpentälern Bayerns, läßt sich heute kaum noch ausmachen. Schon ein regelmäßiger Verzehr von Seefisch oder Algen gleicht einen Jodmangel aus. Zusätzlich sorgen in unserem Land Bauern, Bäcker, Fleischer und Nahrungsmittelindustrie nach Kräften für Zusatzjodierung. Von einem Jodmangel kann keine Rede mehr sein. Dafür gibt es jetzt ein anderes Problem, das noch viel zu wenig Beachtung findet:

die Jodsensibilität.

von Kali Balcerowiak

Die Schilddrüse – ein lebenswichtiges Organ

Die schmetterlingsförmige Schilddrüse hat ihren Namen abgeleitet aus ihrer unmittelbaren Nachbarschaft zum Schildknorpel, der die vordere und jeweils seitliche Wand des Kehlkopfes bildet. Unterhalb des Kehlkopfes umfaßt sie im Halbkreis den oberen Teil unserer Luftröhre. Buchstäblich jede Zelle unseres Körpers ist für die Erfüllung ihrer Aufgaben auf Schilddrüsenhormon angewiesen. Körperwachstum, Stoffwechsel, Temperaturhaushalt, Vitalität und Stimmung sind Bereiche, die mit zuviel oder zuwenig davon aus dem Ruder laufen.

Schier unerschöpflich sind die Symptome, die eine gestörte Funktion zu verursachen vermag. Die Palette allgemeiner Befindlichkeitsstörungen reicht von übermäßigem Schwitzen oder Frieren, Depressionen oder Nervosität, Gedächtnisverlust und Leistungsabfall über Haarausfall und Gewichtsprobleme bis zu Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schlaf- und Verdauungsstörungen. Auch Hautprobleme sind keine Seltenheit, ein ständiger trockener Hustenreiz oder trockene, brennende Augen.

Hormoneller Regelkreis

Stabilisiert wird die Funktion der Schilddrüse in einem sich selbst steuernden, biologischen Regelkreis. Oberste Instanz ist der *Hypothalamus*, ein Meß- und Kontrollzentrum in unserem Zwischenhirn. Von dort geht der hormonelle Impuls aus, der zunächst die Hirnanhangdrüse veranlaßt, ein die Schilddrüse stimulierendes Hormon (*TSH*) freizusetzen. Die so stimulierte Schilddrüse schüttet ihr Hormon ins Blut, das unsere Körperzellen damit versorgt. Die können nun wieder so arbeiten, daß der Hypothalamus korrekte Messwerte erhält und seine Bedarfsmeldung an die Hirnanhangdrüse einstellt.

Zum Beispiel brauchen unsere Muskelzellen bei Kälte mehr Schilddrüsenhormon, um die Körperwärme aufrecht zu halten. Sinkende Körpertemperatur alarmiert das Wärmezentrum im Hypothalamus und setzt den beschriebenen Regelkreis über die Hirnanhangdrüse zur Schilddrüse in Gang. Wird zuviel Schilddrüsenhormon produziert und abgegeben, heizt das die Verbrennungsprozesse in unseren Zellen so richtig an: Bei Überfunktion neigen wir deshalb zum Schwitzen. Bei Unterfunktion dreht unsere Heizung auf Sparflamme: Wir erleben das als Frösteln oder Frieren.

Spurenelement Jod

Voraussetzung für die Herstellung der von unserem Körper benötigten Menge von Schilddrüsenhormon sind zwei Substanzen: *Tyrosin*, eine essentielle Aminosäure, und *Jod*, ein essentielles Spurenelement. Aus der Nahrung wird das Jod von unserem Darm fast komplett aufgenommen und gelangt so ins Blut. Innerhalb von 24 Stunden sammelt es sich in der Schilddrüse – die Angaben schwanken je nach AutorIn zwischen 40 und 98%. Eins steht jedoch fest: Zuwenig Jod, zuwenig Schilddrüsenhormon.

Aber Vorsicht! Obwohl den meisten Menschen das allgemein hohe Jodangebot keine Probleme zu bereiten scheint, müssen deutlich mehr als zehn Prozent der Bevölkerung darunter leiden: die Jodsensiblen. Bei ihnen führt eine dauerhaft erhöhte Jodzufuhr zu einer erhöhten Jodkonzentration in den Zellen ihrer Schilddrüse. Langsam aber sicher macht das ihre Schilddrüse kaputt. Bis es zu auffälligen Laborwerten kommt, können bis zu zehn Jahre vergangen sein.

Unterfunktion durch Jod

Die Zerstörung von funktionalem Schilddrüsengewebe führt folgerichtig zu einer Unterfunktion. Für unser Verständnis erscheint es zunächst paradox: **Diese Unterfunktion entsteht nicht durch Jodmangel! Nicht zuwenig Jod, sondern im Gegenteil zuviel davon ist die Ursache!**

Das Überangebot an Jod ist in unserem Land bei „normaler“ Kost kaum zu vermeiden. Die Kennzeichnungspflicht bei Verwendung von jodiertem Salz für verpackte Ware und die Deklarationspflicht für lose Ware wurden 1993 abgeschafft. Der erhebliche Jodeintrag durch jodiertes Tierfutter fällt gar nicht erst unter die Deklarations- oder Kennzeichnungspflicht. Wissen Sie, ob Ihr Bäcker Jodsalz verwendet? Ob in Ihrer Kantine oder in Ihrem Lieblingsrestaurant mit Jodsalz gekocht wird? Welchen Jodgehalt Ihr Leitungswasser und Ihr Mineralwasser haben? Wie viel Jod aus jodiertem Tierfutter in der Milch, im Ei, im Käse, im Fleisch steckt? Wie viel Jod in Fertiggerichten? In Babynahrung? In Verdickungsmitteln aus Algen, die z.B. in Joghurt und Marmelade zu finden sind? In Vollmilchschokolade?

Eine durch die allmähliche Zerstörung von Schilddrüsengewebe sich herausbildende Unterfunktion verläuft als solche oft unbemerkt und von Fall zu Fall unterschiedlich. Bis es zur Diagnose kommt, kann ein erheblicher Teil der Schilddrüse in funktionsloses Bindegewebe umgewandelt sein und die oben skizzierten Beschwerden haben das Leben zur Hölle gemacht.

Jod verstärkt Überfunktion

Eine bestehende Überfunktion der Schilddrüse, sei es durch Basedow, sei es durch aktive „heiße“ Knoten, wird durch ein hohes Jodangebot wohl entsprechend verstärkt. Da bei einer Überfunktion der Schilddrüse sogar vom Aufenthalt in jodhaltiger Meeresluft abgeraten wird, ist kaum vorstellbar, dass mit dauerhaft erhöhter Jodzufuhr durch die bestehende Jodanreicherung der täglichen Nahrung keine schädlichen Auswirkungen verbunden sein sollten.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Die nach dem Gießkannenprinzip praktizierte, für VerbraucherInnen undurchsichtige Verabreichung von Jod erscheint gesundheitlich und grundgesetzlich bedenklich. Als Spurenelement unerlässlich, kann Jod sich in höherer Konzentration als gesundheitsschädlich erweisen und funktionale Schilddrüsenstörungen verstärken oder hervorrufen. Bei der von Politik, Ärzteschaft, Krankenkassen, Verbraucherschutz und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) weitgehend mitgetragenen allgemeinen Jodprophylaxe handelt es sich um eine global angelegte Primärprävention mit dem angeblichen Ziel, die Bildung von Jodmangelkröpfen zu verhindern.

Es ließe sich trefflich darüber streiten, ob diese Strategie die beste zur Behebung negativer gesundheitlicher Folgen eines früher vorhandenen und weiterhin behaupteten Jodmangels sei. Unstrittig dürfte sein, dass eine Prophylaxe, die zu einem Anstieg und für die Betroffenen schwerwiegenden Ausbruch von Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse führt, Aspekte aufweist, die diskussions- und verbesserungswürdig sind.

Selbsthilfe

Gegründet von Betroffenen im April 2006, wollen wir als Selbsthilfegruppe zur Information Betroffener und Interessierter beitragen und in einen kritischen Dialog mit Verantwortlichen eintreten. Unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass jodarme Kost grundlegend dazu beitragen kann, die Auswirkungen einer funktionalen Schilddrüsenerkrankung deutlich zu verringern und ein aktives Autoimmungeschehen auszubremsen.

Wir wünschen – ähnlich dem Angebot für DiabetikerInnen – allgemein verfügbare Alternativen für Menschen, die sich ohne künstliche Jodzusätze ernähren wollen sowie alternative Ansätze für Vorsorge, Diagnostik und Therapie für Risikogruppen und Betroffene.

Selbsthilfegruppe „Jodsensibel ?!“

c/o Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle SHK Berlin Mitte

www.jodsensibel.info

- Seit **1983** wurde in der DDR das Speisesalz allgemein jodiert.
- In der Bundesrepublik darf jodiertes Speisesalz seit **1989** in Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie, sowie bei der Herstellung von Lebensmitteln und Fertiggerichten verwendet werden, seit **1991** bei der Herstellung von Fleisch- und Wurstwaren, seit **1993** bei der Herstellung von Käse.
- **1993** entfällt auch die Kenntlichmachung und die Deklarationspflicht bei der Abgabe loser Ware.

Notizen nach **Dr. med. M.O.Bruker / Ilse Gutjahr** 1996
„Störungen der Schilddrüse – Störungen / Ursachen / Heilbehandlung / Der Jodsalz-Skandal“