



Jodsensibel ?!

Neuigkeiten

4. Ausgabe vom 11. Mai 2011

liebe betroffene, interessierte und engagierte!

vorsichtig aber unaufhaltsam dringt die berechtigte kritik an der weitgehend intransparenten jodierung unserer lebensmittel in eine breitere öffentlichkeit.

der **bayerische rundfunk** veröffentlichte ende märz auf BR-online einen textbeitrag von christine langlechter "jodzusatz – wenn zuviel jod probleme macht" zu einer entsprechenden tv-ausstrahlung:

"...schwierig wird es aber, wenn die zugabe von jod garnicht angegeben ist. bei frischen backwaren etwa, oder an der wursttheke. oder auch bei milch und eiern...wie viel jod in der milch ist, kann der verbraucher letztlich nicht erkennen...bleibt im moment nichts anderes übrig, als auf kuhmilchprodukte komplett zu verzichten."

als betroffene werden menschen mit den autoimmunerkrankungen der schilddrüse morbus basedow und hashimoto thyreoiditis genannt.

die sendung selbst habe ich nicht gesehen.

im ausführlichen hashimoto-artikel in "**natur&heilen**" mai 05/2011 heißt es:

"viele denken, dass eine jodarme kost schnell zu organisieren ist, wenn sie kein jodsalz verwenden sowie auf seefisch und sushi verzichten. in der realität ist die sache komplexer, weil jod überall zu finden ist. die üblichen tabellen über den jodgehalt in lebensmitteln stammen aus der zeit vor der jodierung und sind auf keinen fall zuverlässig. die verwendung von jodiertem tierfutter macht tierische produkte zu großen jodlieferanten, an erster stelle in deutschland stehen milch und milchprodukte...vor allem brot wird häufig jodiert. danach folgen fleisch und wurst, eier, geflügel, gezüchtete süßwasserfische. auch das wild..."

<http://www.naturundheilen.de/artikel/hashimoto-thyreoiditis-angriff-auf-die-schilddruese/>

ebenfalls in der mai-ausgabe hat sich "**alverde**", die hauspostille der dm-drogerie markt gmbh, des themas angenommen. als "experten" werden die einschlägig bekannten professoren dr. med. jürgen hengstmann und dr. med. roland gärtner aufeinander losgelassen. prof. hengstmann wünscht eine jod-deklarierungspflicht bei milch. prof. gärtner konzidiert "unseren studienresultaten zufolge nur etwa 100 mikrogramm jod pro liter, wenn das tierfutter die gesetzlich vorgeschriebene maximalmenge an jodzusatz nicht überschreitet". sein fazit: deklarierungspflicht unnötig.

ist diese aussage ein druckfehler? statt "100" müsste es "1.200" heißen, bezogen auf die in der EU zugelassene höchstmenge an jodzusatz von 5 mg jod/kg trockenfutter. allerdings wäre dann das "nur" ausgesprochen zynisch. in einer aktuellen wissenschaftlichen studie zum "jodgehalt von getränken in deutschland" http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf_2010/02_10/EU02_2010_073_077.qxd.pdf heißt es unmissverständlich

"der genuss z.b. von 0,3 litern milch ... bedeuten eine jodaufnahme von 40-50 µg jod."

dazu die bedarfszahlen für den erwachsenen, bevor sie grosszügig aufgerundet wurden: 1-2 µg jod/kg körperrgewicht.

ich selbst habe als hashimoto patientin mit strikt jodarmer kost ohne einnahme von hormonen beste erfahrungen gemacht, die ich gerne weiter gebe.

unsere website www.jodsensibel.info wird weiterhin alle drei monate aktualisiert, zuletzt anfang april. der nächste aktualisierungstermin voraussichtlich anfang juli. wir freuen uns über fallgeschichten und hinweise auf versorgungsmöglichkeiten mit jodarmer kost.

weitere hinweise und informationen in meinem jodsensibel-blog <http://www.offene-plattform.de/author/jodsensibel/> und jetzt auch bei facebook zum suchwort „jodsensibel“.

ich nehme mit genugtuung zur kenntnis, dass das thema jodzusätze in unserer ernährung an fahrt gewinnt. sie alle tragen dazu bei, indem sie beim einkaufen und im restaurant darauf achten und immer wieder nachfragen, nachfragen, nachfragen. schreiben sie einen leserInnenbrief, wenn sich die gelegenheit ergibt, geben sie informationen im familien-, bekannten- und kollegInnenkreis weiter.

ich bin überzeugt davon, dass die tage des jodierungswahns gezählt sind.

in diesem sinne grüsst herzlich

kali balcerowiak

n.b.: in der selbsthilfe-kontaktstelle berlin mitte gibt es seit februar eine selbsthilfegruppe hashimoto, die einen schwerpunkt auf jodarme kost legt.

info und anmeldung 030 / 394 63 64