

JOD

Die Versorgung mit dem wichtigen Spurenelement Jod ist in vielen Regionen der Welt mangelhaft. Deutschland gehört wie Russland, Australien oder die U.S.A. zu den Mangelgebieten. Grund für die unzureichende Versorgung sind Jod arme Böden. Auf solchen Böden können Pflanzen nur wenig Jod aufnehmen und auch daraus erzeugte Lebensmittel enthalten das Spurenelement nur in geringen Mengen. Reich an Jod sind unsere Weltmeere. Daher sind Seefische und Meeresalgen eine optimale Quelle für Jod. Seit 1989 darf Speisesalz mit Jod angereichert werden. Auch Tierfutter enthält eine Extraportion Jod. Dadurch hat sich die Versorgungslage in Deutschland etwas verbessert.

Dafür benötigt unser Körper Jod:

- Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Jod trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Jod trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- Jod trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 100 bis 200 µg /Tag, Frauen: 150 bis 200 µg/Tag, Männer: 180 bis 200 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Jod gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
In Wachstumsphasen im Kindes- und Jugendalter
Wer wenig oder keinen Seefisch und Meeresalgen verzehrt
Bei veganer Ernährung
In den Wechseljahren

Vorkommen:

z. B. in Seefisch, Meeresalgen, jodiertem Speisesalz, Milch und Milchprodukten, Fleisch

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Jod 100 % pflanzlich

