

A HEALTHY ETHIC

CHECK OUT VEGAN NUTRITION SOURCES ON THE WEB

INFORMATION - JOD

Jod ist wichtig für die Funktion der Schilddrüse, deren Funktion wiederum eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der normalen Gesundheit spielt. Ein Jodmangel während der Schwangerschaft oder in der frühen Kindheit kann Kretinismus (eine unwiderrufbare geistige Retardierung und schwere Funktionsstörungen der körperlichen Motorik) zur Folge haben. Bei Erwachsenen kann eine Jodunterversorgung (oder eine sehr starke Überversorgung) Hypothyroidismus verursachen. Hypothyroidismus kann sich in niedrigen Energielevels, trockener-, schuppiger- oder gelblicher Haut, Kribbeln und Taubheit in den Extremitäten, Gewichtszunahme, Vergesslichkeit, Persönlichkeits-änderungen, Depression, Anämie und verlängerten und starken Menstruationsblutungen bei Frauen äußern. Die Bildung eines Kropfes (Struma), eine äußerlich sichtbare Vergrößerung der Schilddrüse zwischen dem Adamsapfel und dem Schlüsselbein, ist eine häufige Folge. Hypothyroidismus kann auch ein Carpal Tunnel Syndrom und ein Raynaud-Phänomen verursachen. Hypothyroidismus kann zu starken Erhöhungen der Cholesterin- und Hymocystein-Levels führen und ist Ursache bei 10% der Fälle gesteigerter Cholesterin-Level. Die Behandlung von Hypothyroidismus kann zu einer 30%igen Absenkung der Cholesterin- and Hymocystein-Levels führen.

Eine Jodzufuhr die geringer als 20 Mikrogramm (mcg) pro Tag ist, führt zu schweren Mangelerscheinungen, 20-50 mcg/Tag führen zu einem mittlerem Mangel und 50-100 mcg/Tag zu einem leichten Mangel.

Eine niedrige Zufuhr an Zink verschlimmert den Effekt einer niedrigen Jodzufuhr. In anderer Weise gesunde Lebensmittel enthalten Goitrogene - Substanzen die eine ungünstige Wechselwirkung auf die Jodaufnahme oder die Hormonausschüttung der Schilddrüse haben können. Diese Lebensmittel sind generell aber nur dann bedenklich, wenn die Jodzufuhr zu gering ist. Der Verzehr von Brassica (Kohlsorten), so wie z.B. Weiß- und Rotkohl, Rosenkohl, Broccoli und Blumenkohl, erhöht den Bedarf an Jod, besonders beim rohen Verzehr. Sojabohnen, roher Leinsamen, Cassava (franz. Maniok, Tapioca, Span.Yuca), Süßkartoffeln, Limabohnen, Mais und Hirse erhöhen auch den Bedarf an Jod.

Es ist wichtig Jod nicht im übertriebenem Maße zu sich zu nehmen, da es es nur im begrenzten Maß aufgenommen werden kann um die Schilddrüsenfunktion verlässlich zu unterstützen, und zwar bei einer Aufnahme von etwa 100 bis 300 Mikrogramm pro Tag. Jemand, der große Mengen jodiertes Salz oder Seetang (zur Versorgung mit Jod) zu sich nimmt, kann es leicht übertreiben. Zuviel Jod hat einen komplexen disruptiven Effekt auf die Schilddrüse und kann sowohl zu Hypothyroidismus oder Hyperthyreoidismus führen und auch die Gefahr von Schilddrüsenkrebs erhöhen. Hyperthyreoidismus kann besonders bei älteren Personen auch aufgrund eines langzeitigen leichten Jodmangels auftreten. Der Mangel kann zur Bildung von Knoten in der Schilddrüse führen.

Hyperthyreoidismus kann sich durch die Vergrößerung des Schilddrüse (Kropf) äußern, Herzrhythmusstörungen, Zittern, Schwitzen, Palpitationen (Herzklopfen), Nervosität und gesteigerter Aktivität und Veränderungen an den Augen. Manche Personen nehmen die Kelp-

Alge zu sich, um durch eine übermäßige Stimulierung der Schilddrüse eine Gewichtsabnahme herbeizuführen. Das ist eine gefährliche Diät-Maßnahme.

Subklinischer hypothyreoidismus mit erhöhten Werten des Thyreoidea-stimulierenden Hormons (*thyroid stimulin hormon*, TSH) aber geringen oder keinen merkbaren Symptomen tritt bei Veganern häufiger auf als in der allgemeinen Bevölkerung. Die meisten Veganer nehmen eher wenig Jod zu sich, wobei eine Minderheit übermäßige Mengen an Jod durch den Verzehr von Algen, insbesondere der Kelp Alge, zu sich nimmt. Sowohl eine niedrige als auch eine hohe Jodzufuhr wird bei Veganern mit erhöhten TSH-Werten in Verbindung gebracht.

Die optimalen Werte des Schilddrüsen-/Thyreoidea-stimulierenden Hormons (TSH) scheinen bei 1-2 mIU/L zu liegen, wobei Werte unter 0.5 auf Hyperthyreoidismus und Werte über 5 auf Hypothyroidismus deuten.

Der Schlüssel zu einer guten Schilddrüsenfunktion ist eine adäquate aber nicht übermäßige Jodzufuhr. Eine Zufuhr die bei 100-300 Mikrogramm pro Tag liegt ist günstig, wobei die Aufnahme von bis zu 500 Mikrogramm pro Tag wahrscheinlich nicht schädlich ist. Wenn Sie Nahrungsergänzungen zur Jodversorgung verwenden (dies ist allerdings in der BRD normalerweise nicht notwendig, da hier mit Jod angereichertes Speisesalz normal erhältlich ist) dann gehen Sie auf etwa 100-150 Mikrogramm pro Tag, so dass Sie auf eine Gesamtzufuhr von etwa bis zu 150 -200 Mikrogramm pro Tag kommen.

Die Ergänzungen, die die Vegan Society anbietet – in GB wird das Salz nicht mit Jod angereichert und es kommt im Boden auch kaum vor – enthalten durchschnittlich etwa 150 Mikrogramm, also erhält eine Person mit vier Tabletten pro Woche genug Jod. Die meisten Ergänzungen sind höher dosiert und sollten mit Überlegung verwendet werden.

Wenn Sie Seetang als Jodquelle verwenden, ist es am besten Tang zu verwenden der einen relativ gleichmäßigen Jodgehalt aufweist, so wie z.B. die Kelp-Alge (Kombu) oder Hijiki. Aber der Verzehr von mehr als 100g/Jahr (Trockengewicht) der meisten Seetangarten führt ein beachtliches Risiko für Schilddrüsenstörungen mit sich, da die Jodzufuhr dann über 1000 mcg pro Tag liegt.

Nori hat einen ziemlich niedrigen Jodgehalt und es können davon täglich mehrere Lagen gegessen werden, ohne dass man sich dabei Sorgen über zuviel Jod machen muss. Die häufige Zugabe von kleinen Mengen pulverisierten oder zerbröselten Seetangs an Eintöpfe, Suppen oder Curries oder an andere Speisen als Gewürz beim Kochen, ist ein hervorragende Art eine ausreichende Jodzufuhr zu erhalten wenn kein jodiertes Salz oder Ergänzungen genommen werden, und es ist für Veganer eine gesunde Weise Jod zu sich zu nehmen. 100g getrockneter Hijiki oder 15g getrockneter Kombu oder Kelp-Alge in einem geeigneten Behälter in der Küche, liefert die Versorgung mit Jod für eine Person ein Jahr lang.

Die meisten Veganer wissen, dass ein Mangel an Vitamin B12 zu neurologischen Komplikationen und Symptomen wie Kribbeln oder Taubheit in den Gliedmaßen, etc. führen kann. Ein Mangel an B12 ist auch eine häufige Ursache für gesteigerte Homocysteinlevel bei Veganern. Es sollte bemerkt werden, dass Hypothyreoidismus (*hypothyroidism*, *myxedema*) auch zu Nervenschäden, kribbelnden Gliedmaßen und gesteigerten Homocystein-Werten führen kann und als alternative Diagnose bei diesen Symptomen in Betracht gezogen werden sollte.

Eine Vegan*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.

Die Schilddrüsenfunktion kann vom Arzt mit der Messung der Level der Schilddrüsenhormone anhand einer Blutprobe leicht getestet werden.

Quelle: Der Text basiert auf Informationen von Stephen Walsh, die auf der Site der Vegan Society, UK einsehbar sind auf:

<http://www.vegansociety.com/lifestyle/nutrition/iodine.aspx> (Zugriff, 11 Sept. 2012)

Stephen Walsh über Gesundheit und die pflanzlich basierende Ernährung:

"Plant Based Nutrition and Health"

This is the one we've all been waiting for - all you need to know about healthy vegan eating, based on the most up to date scientific studies and researched and written by the Chair of the Vegan Society. The result of many months of study and discussion, both within the UK and internationally (the author is also Science Coordinator of the International Vegetarian Union), this is the book no vegan should be without - not just for our own health, but to challenge myths about veganism put about by the ignorant, the uninformed and those with vested interests in the exploitation of animals.

Acclaimed by The Sunday Times as an "accomplished databuster" in debunking spurious claims by the dairy industry, Stephen Walsh has analysed the results of thousands of scientific studies to produce straightforward recommendations for optimal health at all stages of life. "I am not interested in research for the sake of fine debating points," he says, "but to help people improve their lives."

Plant Based Nutrition and Health by Stephen Walsh PhD

ISBN 0-907337-27-9 (Hardback) £12.95

ISBN 0-907337-26-0 (Paperback) £7.95

Published by The Vegan Society, available from www.vegansociety.com

Eine Vegan*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.



Portrait einer Kuh, von Farangis Yegane.