

Nicht nur in der Schwangerschaft wichtig

Jod & Folsäure

Jod ist ein Spurenelement, das regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden muss, damit genügend Schilddrüsenhormone gebildet werden können. Diese wiederum sind für Regulations- und Stoffwechselläufe, für Wachstum und Entwicklung innerer Organe, das Nervensystem, für Kreislauforgane und Muskulatur wichtig – insbesondere bei ungeborenen Kindern. Ein Mangel kann schwere Entwicklungs- und Gesundheitsdefizite zur Folge haben. Ähnliches gilt für die Folsäure.

Von Dr. med. Klaus-Gerhard Post

Jod ist ein Spurenelement, auf das unser Körper für einen aktiven Stoffwechsel nicht verzichten kann. Der Jodbedarf ist von vielen Faktoren abhängig, etwa vom Alter, von der Umweltbelastung und auch der Ernährung. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur täglichen Jodzufuhr (siehe Kasten) sehen deshalb für die verschiedenen Altersgruppen unterschiedliche Mengen vor.

Erhöhter Jodbedarf in der Schwangerschaft

Vor allem schwangere und stillende Frauen haben einen erhöhten Jodbedarf. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten 100 Mikrogramm Jod – was aber für Schwangere wegen des erhöhten Grundumsatzes, des vergrößerten Verteilungsraumes und der gesteigerten Ausscheidung über die Nieren zu wenig ist. Ab etwa der zwölften Schwangerschaftswoche fängt die kindliche Schilddrüse an, Hormone zu bilden, wozu sie dann Jod aus dem mütterlichen Kreislauf benötigt.

Bei einem Jodmangel in der Schwangerschaft erhöht sich das Fehlbildungs-, aber auch das Fehl- und Frühgeburtsrisiko. Zudem kann schon der Fetus eine Struma (Kropf) entwickeln. Ebenso kann die spätere geistige Entwicklung des Kindes mit allen teilweise sehr belastenden Folgen beeinträchtigt sein.

Frühzeitig reagieren

Frauen sollten nicht erst bei Eintritt einer Schwangerschaft mit erhöhter Jodzufuhr beginnen, da sowohl das Schwangerwerden als auch das Schwangerbleiben (Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt) erschwert sein können.

Vorsicht mit der Jodzufuhr ist geboten bei bereits bestehender Schilddrüsenfunktionsstörung. Hier sollte, besonders dringend vor und während einer Schwangerschaft, fachärztlicher Rat in Anspruch genommen werden.

Risikofaktoren Ernährung und Rauchen

Nicht nur Schwangere und Stillende sind gefährdet. Eine besonders gefährliche Unterversorgung mit Jod kann bei einseitiger Ernährung entstehen, z.B. bei Veganern, die keinen Kaltwasserfisch und keine

störungen, depressive Verstimmung, Verstopfung, erhöhte Kälteempfindlichkeit und Gewichtszunahme auf. Am leichtesten kann man einem Jodmangel – außer bei Schilddrüsenerkrankungen – mit jodiertem Meersalz vorbeugen, das täglich verwendet wird.

JODBEDARF

Alter	Tagesbedarf (in µg)
Säuglinge	
bis 4 Monate	etwa 40
4 bis 12 Monate	80
Kinder	
1 bis unter 4 Jahre	100
4 bis unter 7 Jahre	120
7 bis unter 10 Jahre	140
10 bis unter 13 Jahre	180
13 bis unter 15 Jahre	200
Jugendliche und Erwachsene	
15 bis unter 51 Jahre	200
51 und älter	180
Schwangere	230
Stillende	260

Milchprodukte verzehren. Gleiches gilt für Raucher, da Thiocyanat (im Rauch) den Jodtransport in die Schilddrüse hemmt und dadurch ein deutlich erhöhter Jodbedarf besteht.

Als Folge des Jodmangels kann eine Vergrößerung der Schilddrüse (Struma, Kropf) entstehen. Die Schilddrüse versucht nämlich, über eine Vermehrung des hormonproduzierenden Gewebes den Mangel an Schilddrüsenhormonen auszugleichen. Zwar verursacht eine Struma erst ab einer gewissen Größe Beschwerden, doch steigt das Risiko für knotige Veränderungen und die Entwicklung einer sogenannten Schilddrüsenautonomie, die wiederum zur gefährlichen Schilddrüsenüberfunktion führen kann.

Außerdem treten bei Jodmangel häufig Konzentrations- und Lern-

Folsäure

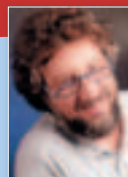
Folsäure (Vitamin B9) ist ein wasserlösliches Vitamin des Vitamin-B-Komplexes. Es ist an allen Zellteilungs- und Wachstumsprozessen beteiligt. Als direkte Folge eines Mangels kommt es zu Blutarmut, Verdauungsstörungen und Schleimhautveränderungen. Auch Haarausfall und rissige bzw. gerötete fleckige Haut können auf einen solchen Mangel zurückgehen. Die DGE empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 400 Mikrogramm Folsäure (siehe Kasten zu Nahrungsmitteln mit Folsäure). In den USA und Kanada ist ein Folsäurezusatz im Mehl gesetzlich vorgeschrieben. Seither hat sich die Zahl der Kinder, die mit Neuralrohrdefekten geboren werden, halbiert.

Erhöhter Folsäurebedarf in der Schwangerschaft

Beim Ungeborenen kann es durch Folsäuremangel (der Mutter) zu einem fehlerhaften Verschluss des Neuralrohrs und damit zu einer gestörten Entwicklung des Zentralen Nervensystems kommen. Auch gibt es Hinweise, dass bei rechtzeitiger zusätzlicher Folsäurezufuhr das Risiko einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte verringert wird. Frauen, die eine Schwangerschaft planen, wird daher die Aufnahme von 600 Mikrogramm Folsäure pro Tag empfohlen. Frauen, die bereits ein Kind mit einem Neuralrohrdefekt (etwa Spina bifida) haben, sollten sogar vier Milligramm (also zehnmal mehr) Folsäure zu sich nehmen.



ZUR PERSON



Dr. med. Klaus-Gerhard Post ist Frauenarzt und seit 20 Jahren in München-Schwabing niedergelassen. Schwerpunkte seines Behandlungsspektrums sind die gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin sowie die Präventions- und Anti-Aging-Medizin.

Dr. Post ist Beirat der Deutschen Gesellschaft für Präventions- und Anti-Aging-Medizin (GSAAM) und Mitglied u. a. der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, des Berufsverbandes der Frauenärzte und der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie.

Münchener Gesundheits-tipp

Seminarzyklus »Homöopathie für interessierte Laien«

An vier Donnerstagen im Oktober und November (pro Abend 15 Euro) findet in der Schützen-Apotheke der Seminarzyklus »Homöopathie für interessierte Laien« statt.

Referentin ist die Apothekerin und Homöopathin Gabriele Schwartz-Grossmann.

4. 10. 2007, 18.30, 20.00 Uhr

1. Einführung

An diesem Abend stehen die Grundlagen der Homöopathie auf dem Programm. Der Besuch dieses Einführungsabends wird für das Verständnis der weiteren Seminartermine empfohlen. Die Einführung wird bei entsprechender Nachfrage am 10. 10. 2007 um 18.30 Uhr wiederholt.

11. 10. 2007, 18.30, 20.00 Uhr

2. Behandlung akuter Krankheiten

Im Vordergrund steht die homöopathische Behandlung von Erkältungskrankheiten des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts mit den zugehörigen

homöopathischen Arzneimitteln und Fallbeispielen.

25. 10. 2007, 18.30, 20.00 Uhr

3. Die verschiedenen Potenzreihen und deren Dosierung
An diesem Abend erläutert die Referentin die (möglichen) Reaktionen während einer homöopathischen Behandlung und die Dosierung der einzelnen Potenzreihen.

8. 11. 2007, 18.30, 20.00 Uhr

4. Behandlung von Not- und Unfällen mit homöopathischen Arzneimitteln
Anhand von Fallbeispielen werden die verschiedenen Verletzungsarten mit den zugehörigen homöopathischen Arzneimitteln vorgestellt.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Schützen-Apotheke, Schützenstraße 5 · 80335 München · Tel. 089 / 55 76 61
www.schuetzenapotheke.com

Homocysteinspiegels eine positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit, vor allem älterer Menschen, hat.

Angeht die Tatsache, dass die Zahl der Paare, die ungewollt kinderlos sind, steigt, und dass immer noch jährlich etwa 50000 Kinder (7 %) in Deutschland mit größeren

Missbildungen zur Welt kommen, von denen ein großer Teil durch die Prophylaxe mit Jod und Folsäure hätte verhindert werden können, sollte man sowohl bei der Ernährung als auch bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln diesen beiden Substanzen besondere Aufmerksamkeit schenken.

langte. Sie hat nämlich die Fähigkeit, das insbesondere für die Blutgefäße schädliche Homocystein abzubauen. Homocystein ist eine Aminosäure, die der Körper aus Methionin bildet, das wir regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen.

Hohe Homocysteinspiegel werden mit der Fertilität, also der Möglichkeit der Fortpflanzung, mit der Entstehung der koronaren Herzkrankheit (KHK), mit Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch mit Diabetes mellitus (»Zuckerkrankheit«) und Osteoporose in Verbindung gebracht.

Auch Leistungsschwäche bei Jugendlichen geht häufig mit erhöhten Homocysteinspiegeln einher.

Risikofaktoren für Folsäuremangel

Folsäure kommt auf natürliche Weise vor allem in grünen Blattgemüsen, Spinat, Hülsenfrüchten, Broccoli, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl, Tomaten, Spargel, Weizenkeimen, Eigelb, Vollkornprodukten und Nüssen vor. Gleichwohl ist ein Folsäuremangel gar nicht so selten. Denn in der Küchenpraxis wird zu wenig berücksichtigt, dass Folsäure sehr hitze-, sauerstoff- und lichtempfindlich ist.

Erhöht ist der Bedarf an Folsäure auf jeden Fall bei bestimmten Diäten sowie bei Rauchern, Alkoholkonsum – und der Einnahme bestimmter Medikamente, beispielsweise auch der »Pille«.

Folsäure und Homocystein

Folsäure spielt noch eine andere wichtige Rolle, die in den letzten Jahren vor allem im Bereich der Präventionsmedizin Bedeutung er-

Homocystein – noch schädlicher als Cholesterin

Homocystein wird mittlerweile als weitaus schädlicher für die Blutgefäße angesehen als das »böse« Cholesterin (LDL-Cholesterin). Homocystein ruft eine toxische Schädigung der Gefäßwände hervor. Sie verlieren dann ihre Flexibilität und »verkalken« (Arteriosklerose). Die Bildung von Verengungen, Gerinnseln, Thrombosen und den damit verbundenen Folgeerscheinungen ist vorprogrammiert.

Risikofaktoren für eine Erhöhung des Homocysteinspiegels sind u.a. Rauchen, Alkohol, häufiger Kaffeegenuss, Bewegungsarmut und Übergewicht.

Folsäure sowie die Vitamine B6 und B12 sind die wirksamsten Gegenspieler des Homocysteins, da sie es beschleunigt abbauen. Erwiesen ist außerdem, dass eine Senkung des

Granatapfel – Schutzschild für Ihre Zellen

SCHLÜSSEL FÜR EIN LANGES LEBEN

Stress, UV-Strahlung, Umweltbelastung und Zigarettenrauch erschweren durch die Entstehung von Freien Radikalen zunehmend die optimalen Funktionen der Zellen. Beschleunigte Alterungs- und Abbauprozesse sind möglich.

Neue ernährungswissenschaftliche Studien zeigen, dass Granatapfelsaft-Antioxidantien diese Freien Radikale besonders effektiv unschädlich machen können. Sie wirken wie ein Schutzschild für unsere Körperzellen und helfen so, die Zellen jung und gesund zu halten.

Neu: Granatapfel in Kapseln

Bei dem für **Crosmin® Granatapfel** entwickelten Granatapfelsaft-Extrakt *pg116* ist es durch ein besonders schonendes Herstellungsverfahren gelungen, das breite, natürliche Spektrum **bioaktiver Stoffe des Granatapfelsafts** beizubehalten. Mit nur zwei Kapseln **Crosmin® Granatapfel** aus der Apotheke werden so alle wichtigen Vitalstoffe des Granatapfels zugeführt, die in einem Glas Granatapfelsaft enthalten sind – ohne Chemie und Nebenwirkungen.

Gönnen Sie Ihrem Körper ein Stück Gesundheit!

Kostenlose Informationen erhalten Sie unter der Service-Hotline:

0 800 . 0 78 47 47