

Schilddrüse / Jodmangel

- **Ganz Deutschland ist ein Jodmangelgebiet.**
- **70 Prozent der Bevölkerung sind mit Jod unterversorgt.**
- **15 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Fehlfunktion der Schilddrüse.**
- **30 Millionen Deutsche haben eine vergrößerte Schilddrüse.**
- **Nur jeder fünfte Kropf ist äußerlich sichtbar.**
- **Nur jeder zehnte Kropf wird daher auch behandelt.**
- **100 000 Schilddrüsenoperationen sind jährlich in Deutschland wegen mangelnder Prophylaxe erforderlich.**
- **Diagnose / Behandlung von Schilddrüsenfehlfunktionen kostet pro Jahr über 2,2 Milliarden Mark.**
- **Schilddrüsenkrebs ist bei Jodmangel häufiger als ohne.**
- **Schilddrüsenunterfunktion:**
 - Leistungs- und Konzentrationsschwäche,**
 - Müdigkeit, ständiges Frieren,**
 - trockene Haut,**
 - depressive Verstimmungen.**
- **Schilddrüsenüberfunktion:**
 - Nervosität, Unruhe, Herzklopfen.**
- **Empfohlene Aufnahme: täglich 180 bis 200 µg Jod.**
- **Tatsächlich aber fehlen meist täglich 60 bis 80 µg Jod.**
- **Zur Vorbeugung: jodiertes Speisesalz und ein- bis zweimal Seefisch pro Woche, täglich Milch und Milchprodukte.**