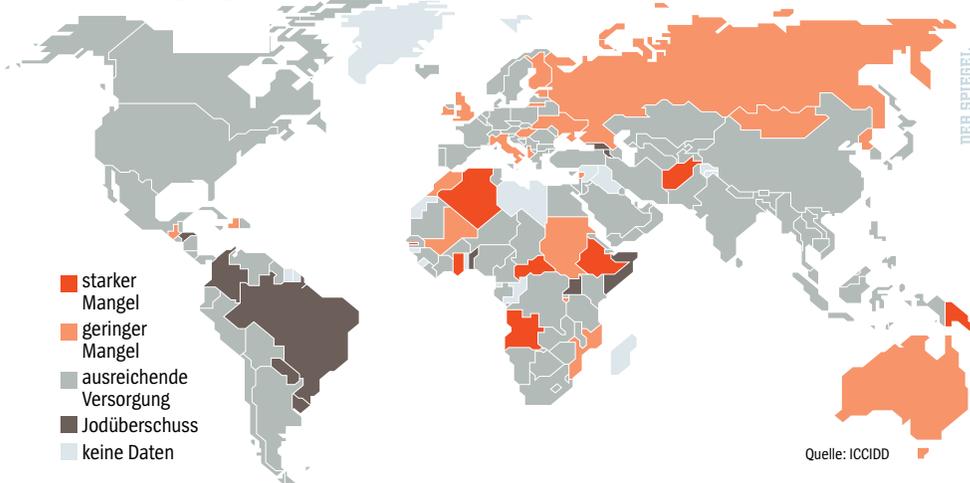


Jodversorgung weltweit, 2013



ERNÄHRUNG

Würze für den Geist

Eine verblüffende Studie zeigt: Dank Jodsalz stieg der Intelligenzquotient der Amerikaner. Viele Deutsche hingegen leiden unter Jodmangel.

Die Werbekampagne pries ein wahres Wundermittel an. Das von „hohen medizinischen Autoritäten“ empfohlene Produkt, so versprochen es Anzeigen in großen Tageszeitungen, werde zu „größeren und schwereren Kindern“ sowie zu einer „überlegenen Entwicklung“ führen.

Die Kampagne war in den zwanziger Jahren ein voller Erfolg. Seither würzen Millionen Amerikaner ihre Speisen mit jodiertem Speisesalz. Bereits zehn Jahre nach Beginn der Kampagne gab es kaum noch Anzeichen für einen deutlichen Jodmangel. Nur noch wenige US-Bürger hatten auffallend große Kröpfe, die als sichtbarste Zeichen für eine Unterversorgung der Schilddrüse mit dem wichtigen Spurenelement gelten.

Wie sich nun herausstellt, hatte das Jodsalz noch eine andere, verblüffende Nebenwirkung: Die Amerikaner sind intelligenter geworden.

Bei einem Viertel der Bevölkerung in Jodmangelgebieten habe die Jodierung „den Intelligenzquotienten um rund 15 Punkte erhöht“, schreiben Ökonomen um James Feyrer vom renommierten Dartmouth College in einer neuen Studie. Vor allem im pazifischen Nordwesten und an den Großen Seen im Nordosten der USA, von der Natur mit wenig Jod im Grundwasser bedacht, half das Spurenelement der Geisteskraft auf die Sprünge. Im Durchschnitt, so die Autoren, sei der IQ der Amerikaner wegen des Verzehrs von Jodsalz um über drei Punkte nach oben geschneilt.

Insbesondere in der Schwangerschaft fördert Jod die geistige Entwicklung der Kinder. Der Körper benötigt das Element unter anderem zum Aufbau des Gehirns und peripherer Nerven. Die Schilddrüse benötigt Jod zur Herstellung von Hormonen, die ihrerseits viele Stoffwechselforgänge steuern. Bekommen Schwangere zu wenig Jod, tun sich ihre Kinder oft schwerer in der Schule; im schlimmsten Fall kommen sie sogar geistig behindert zur Welt.

Rund 50 Millionen Menschen leben mit Hirnschäden als Folge von Jodmangel,



US-amerikanische Werbung für Jodsalz, 1967
IQ-Sprung um drei Punkte

schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Allein 240 Millionen Schulkinder gelten noch immer als unterversorgt. Speisesalz mit Jod zu versetzen empfiehlt die WHO daher als eine der wichtigsten und günstigsten Entwicklungshilfemaßnahmen.

Wie stark die Jodgabe offenbar die Intelligenz fördert, hat Feyrer mit zwei Kollegen durch Auswertung von fast zwei Millionen Rekrutenakten aus dem Zweiten Weltkrieg herausgefunden. Viele US-Soldaten, die in den Schlachten in Europa und im Pazifik kämpften, kamen zwischen 1920 und 1927 zur Welt.

Genau in jener Zeit, ab 1924, eroberte das Jodsalz den US-Markt. Auf die damaligen Geburtenjahrgänge, so vermutete der Wissenschaftler, müsste die Jodkampagne einen großen Einfluss gehabt haben. 1941, als die USA in den Krieg eintraten, erschienen die ersten Jodjahrgänge zur Musterung. Alle diese jungen Männer absolvierten einen Intelligenztest, der darüber entschied, welchen Job sie in der US-Armee bekamen. Nur wer überdurchschnittlich punktete, konnte Kampfpilot werden – die Luftwaffe wollte die intelligentesten Rekruten haben.

Diese Auslese machten sich die Ökonomen bei ihrer Auswertung zunutze. Und tatsächlich kamen die nach 1924 geborenen Männer aus den ehemaligen Jodmangelgebieten auffallend häufiger zur Luftwaffe als die etwas älteren. „Das war der erste Karriereprung aufgrund von Jodsalz“, sagt Feyrer.

Aber es gab auch Opfer. Das Jodsalz führte zum Tod von rund 10 000 vor allem älteren Amerikanern, deren Organismus sich an den Jodmangel angepasst hatte. Bei ihnen war die Schilddrüse vergrößert, um den Jodmangel zu kompensieren. Die plötzliche Überversorgung vergiftete sie.

Chinesische Forscher hatten schon vor einigen Jahren behauptet, eine IQ-Steigerung bei Kindern durch Jodsalz gefunden zu haben. „Den Chinesen hat man das nicht so richtig geglaubt“, sagt Roland Gärtner vom Klinikum der Universität München. Der Endokrinologe hofft, dass die neue US-Studie auch in Deutschland zu einem Umdenken führt.

Denn Jodmangel wird in vielen Industrieländern erneut zum Problem. „Wir gehen wieder einem Jodmangel entgegen, der nicht sein müsste“, warnt Helmut Schatz von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE).

Jede dritte Schwangere in Deutschland habe zumindest einen leichten Jodmangel, sagt Katharina Schwarz, Schilddrüsenexpertin vom Lukaskrankenhaus in Neuss. Der Grund für die schlechter werdende Versorgung: Seit einigen Jahren liegt naturbelassenes Salz im Trend, jodärmeres Meersalz wird als natürlicher und gesünder angepriesen. Zudem verwendet auch

die Lebensmittelindustrie überwiegend nichtjodiertes Salz. Wenn es bei dieser Entwicklung bleibt, dürfte die WHO Deutschland deshalb bald wieder als Jodmangelgebiet klassifizieren, auf einer Stufe mit Burundi und Haiti – ein peinlicher Rückfall.

Bis in die achtziger Jahre verwendeten gerade mal fünf Prozent der Haushalte Jodsalz. Erst 2007 bescheinigten Experten Deutschland eine ausreichende Versorgung. Grundlage war seinerzeit eine Studie, die bei Kindern und Jugendlichen einen Mittelwert von 117 Mikrogramm Jod pro Liter Urin gemessen hatte – immer noch knapp an der Grenze zum Mangel, der laut WHO unterhalb von 100 Mikrogramm beginnt.

Noch unveröffentlichte Daten des Berliner Robert Koch-Instituts (RKI) deuten darauf hin, dass der Wert zumindest bei Erwachsenen mittlerweile wieder deutlich darunter liegt. „Wir haben Hinweise, dass er sich verschlechtert hat“, erklärt RKI-Experte Michael Thamm. Nach Auswertung von über 4000 Proben wäre er „überrascht, wenn am Ende noch ein anderer Befund herauskäme“.

Erschwert wird die Aufklärung der Mediziner durch den wachsenden Widerstand von Jodgegnern. Als Handlanger der Salzindustrie wird Thamm in Internetforen verunglimpft. Ein Anrufer beschimpfte ihn, Jod sei ein Gift, das der Staat über das Salz loswerden wolle.

„Die Gegner der Jodprophylaxe bilden zwar nur eine kleine Gruppe, aber sie sind gut vernetzt und organisiert“, klagt Thamm. „Die Jodgegner sind noch schlimmer als die Impfgegner“, sagt auch Endokrinologe Gärtner. „Sie stellen ihre Interessen über das Wohl der Allgemeinheit.“

Die Sektierer kritisieren die Jodierung von Speisesalz als „Zwangsmedikation“ der Bevölkerung, für die es keine medizinische und rechtliche Grundlage gebe. Alzheimer, Diabetes, Depression, Impotenz, Krebs, Tuberkulose – für rund 90 Krankheitsbilder und Wehwehchen macht etwa die Autorin Dagmar Braunschweig-Pauli das Jodsalz verantwortlich. Sie spricht von rund 40 Millionen Jodgeschädigten in Deutschland, was Kosten von 197 Milliarden Euro im Gesundheitssystem verursache.

Die Jodkritik sei „in keiner Weise begründet“ und „nur emotional nachvollziehbar“, ärgert sich Gärtner. Mediziner gehen zwar davon aus, dass eine Überdosis Jod, etwa durch zu viel Seefisch, den Stoffwechsel entgleisen lassen kann. „Im Einzelfall kann zu viel Jod negative Folgen haben“, sagt Markus Luster, Direktor der Marburger Universitätsklinik für Nuklearmedizin. Die positiven Effekte würden aber eindeutig überwiegen, betont Luster: „Millionen Menschen, Schwangere, Kinder, Erwachsene profitieren von der Jodierung.“

CHRISTOPH BEHRENS