

Bioland informiert

Jod in Lebensmitteln

Der Jodgehalt in Lebensmitteln ist für viele Verbraucher ein wichtiges Kriterium. Jodhaltige Lebensmittel sorgen nämlich für eine gesunde Schilddrüsenfunktion. Zudem zeigen neue wissenschaftliche Studien, dass Jodmangel bei Tieren zu Brustkrebs führen kann. Durch Gabe von jodhaltigen Meeresalgen ließen sich bei Tieren, die bereits an Brustkrebs litten, die Tumorzellen zurückdrängen. Zur Deckung des Jodbedarfs empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung neben Fisch und Meerestieren auch Milch und Milchprodukte. Für manche Menschen ist Jod jedoch ein kritischer Stoff. Einige leiden unter Schilddrüsenvergrößerung bzw. -überfunktion, andere an einer Jodallergie, die u.a. mit Hautbeschwerden auftritt.

Wasser und Boden als Jodquelle

Jod kommt - mit großen regionalen Unterschieden - in Boden, Wasser und Luft vor. Je nach Herkunft fällt der Jodgehalt in Lebensmitteln daher sehr unterschiedlich aus. Menschen aus norddeutschen Küstenregionen mit regelmäßigem Fischverzehr sind in der Regel sehr gut mit Jod versorgt. Charakteristisch für die Jodversorgung der deutschen Bevölkerung ist somit ein Nord-Südgefälle. Dies gilt auch für die Jodversorgung von Pflanzen und Tieren: Mit dem Weidefutter nehmen grasende Kühe je nach Standort mehr oder weniger Jod auf und reichern entsprechend mehr oder weniger Jod in ihrer Milch an. Daher weist Milch von Kühen aus norddeutschen Küstengebieten in der Regel höhere Jodgehalte auf als Milch von Kühen, die auf jodarmen süddeutschen Böden grasen.

Auch Tiere brauchen Jod

Für Kühe aus Jodmangelbieten reicht das Futter allein als Jodquelle nicht aus. Um eine Jod-Unterversorgung und Gesundheitsschäden zu vermeiden, wird ihr Futter in der Regel mit Jod ergänzt – meist in Form von Mineralstoffmischungen, die Calciumjodat oder Kaliumjodid enthalten. Die Jodzufuhr kann auch in Form von Salzlecksteinen oder Algenkalk erfolgen. Die zugesetzten Mengen orientieren sich dabei an den Versorgungsempfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährungsphysiologie (GfE). Der Zusatz des Spurenelements Jod ist sowohl

nach der EG-Öko-Verordnung als auch nach den Bioland-Richtlinien zulässig.

Hygiene muss sein

Aufgrund seiner desinfizierenden Wirkung setzen Milchbauern Jod häufig auch als Desinfektions- oder Reinigungsmittel für Melkgeschirr ein. Vielfach behandeln sie die Zitzen nach dem Melken mit Jod, um einer Euterentzündung vorzubeugen. Zitzenbehandlung vor dem Melken ist allerdings verboten.

Jodgehalte in der Milch

Es liegen keine Daten über den Jodgehalt in der Milch von einzelnen Betrieben vor; auch Molkerien führen keine Jodanalysen der fertigen Milchprodukte durch. Einen Anhaltspunkt für die Jodgehalte liefert lediglich der Bundeslebensmittelschlüssel der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, der jedoch nicht zwischen konventionellen und Bioprodukten unterscheidet. Patienten mit einer Jodkarenz können versuchen, ihre Milch direkt vom Bauern zu beziehen, wenn er die Verwendung von jodhaltigen Futter- und Reinigungsmitteln ausschließen kann.

Produkt	Jod in µg	Produkt	Jod in µg
250 ml Milch	18,75	100g Emmentaler	40
250 ml Buttermilch	12,50	100g Gouda	35
100 g Hüttenkäse	20	100g Tilsiter	30
100 g Schafskäse	25	100g Butterkäse	35
100 g Camembert	20		

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel 11.03.1999

Jodkennzeichnung – kein Muss

Bei Jod handelt es sich lebensmittelrechtlich - anders als bei jodiertem Speisesalz - nicht um eine Zutat oder einen Lebensmittelzusatzstoff. Daher schreibt der Gesetzgeber keine Jodangaben auf dem Produktetikett vor. Und auch die seit November 2005 in Deutschland geltende Allergenkennzeichnungsrichtlinie benennt Jod ebenfalls nicht als kennzeichnungspflichtige Zutat.