

## **PRESSEMITTEILUNG**

Jodmangel gefährdet Schilddrüse und Ungeborenes  
**Veganer\*innen und Schwangere sollten täglich mit Jodsalz würzen**

**Berlin, Januar 2026 – Angesichts des neuerlichen Jodmangels in Deutschland rät der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V. (BDN) dringend, konsequent jodiertes Speisesalz in der Küche zu verwenden. Vor allem Schwangere und Personen, die sich rein pflanzenbasiert ernähren, müssten auf eine ausreichende Versorgung mit dem lebensnotwendigen Spurenelement achten. „Wir sehen in unserer Ambulanz immer häufiger junge Veganerinnen, die in Folge eines Joddefizits Schilddrüsenknoten entwickeln“, berichtet BDN-Experte Professor Dr. med. Markus Essler. Warnzeichen für Jodmangelstörungen können neben Heiserkeit auch empfindliche Häse sein – Halstücher und Rollkragenpullis werden als drückend empfunden.**

Aktuelle Daten zeigen, dass Deutschland wieder klar als Jodmangelgebiet gilt: Rund 32 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht die empfohlene tägliche Jodzufuhr, wie repräsentative Untersuchungen des Robert Koch-Instituts (RKI) belegen. Hauptgründe sind veränderte Ernährungsgewohnheiten, etwa der Trend zu mehr pflanzenbasierten Produkten, und der rückläufige Einsatz von Jodsalz in der Lebensmittelindustrie (1). Die deutschen Referenzwerte liegen derzeit bei 150 µg Jod pro Tag für Jugendliche und Erwachsene, mit erhöhtem Bedarf für Schwangere (220 µg täglich) und Stillende (230 µg täglich).

### **Schon milde Joddefizite beeinträchtigen den IQ**

Werden die Referenzwerte deutlich unterschritten, kann es bei Erwachsenen zu Jodmangelstörungen wie einer Größenzunahme der Schilddrüse („Kropf“) oder der Bildung von Schilddrüsenknoten kommen. „Besonders gefährlich ist ein Jodmangel jedoch für Ungeborene und Kleinkinder“, betont Essler, Direktor der Klinik und Poliklinik für Nuklearmedizin am Universitätsklinikum Bonn. „Eine Unterversorgung in dieser Phase erhöht das Risiko für spätere Einschränkungen der intellektuellen Fähigkeiten und der Feinmotorik.“ Bereits milde Joddefizite in der Schwangerschaft können messbare IQ-Verluste und Lernschwierigkeiten verursachen, wie Studien belegen.(2)

### **Praxen schicken vermehrt junge Veganerinnen**

Mit Sorge betrachtet der Schilddrüsenspezialist deshalb die Entwicklung, die er in Ambulanzen und Praxen beobachtet. „Typischerweise treten Schilddrüsenknoten erst im Alter auf“, so Essler. „Jetzt aber schicken hausärztliche Praxen vermehrt auch junge Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter zu uns, die sich vegan ernähren.“ Weil die jungen Frauen häufig ersatzlos auf wichtige Jodlieferanten wie Milch und Milchprodukte, Eier, Meeresfisch und -früchte verzichten, riskieren sie mit der Zeit einen Jodmangel und können in der Folge an Schilddrüsenknoten leiden. „Wir erkennen die Patientinnen oft schon daran, dass sie mit großen Pulloverausschnitten im Wartezimmer sitzen, weil sie Rollkragen als störend empfinden und den Hals frei haben möchten“, berichtet Essler.

### **Substituieren mit Jodsalz, Jodtabletten, Jodtropfen oder Seealgen**

Wer sich vegan ernährt, so der BDN-Experte, sollte daher unbedingt täglich Jodsalz verwenden, Kaliumjodid-Tabletten einnehmen oder Jodtropfen in vegane Produkte zusetzen. Was das Salz betrifft, gilt die Faustregel: 5 Gramm jodiertes Speisesalz – ein gestrichener Teelöffel – enthalten 75 bis 125 µg Jod. „Alternativ kommen Seealgen als natürliche Quelle in Frage“, sagt Essler. Aber Vorsicht: Aufgrund schwankender und oft sehr hoher Jodgehalte besteht bei den Meerespflanzen das Risiko einer Jodvergiftung. „Auch Schwangere, Stillende und Kinder sind gut beraten, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 150 µg Jod pro Tag einzunehmen“, betont der BDN-Experte.

### **Urintest am Morgen**

Frühe Anzeichen für einen Jodmangel sind diffus und können leicht übersehen werden – etwa Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gewichtszunahme, Frieren, Verstopfung, Haarausfall, depressive Stimmung, trockene Haut und brüchige Nägel. „Heiserkeit, Schluckbeschwerden und ein empfindlicher Hals sind dann schon eindeutige Symptome“, erläutert der Nuklearmediziner. Ob ein Jodmangel vorliegt, kann ein Urintest am Morgen klären. „Hausärztinnen und Hausärzte sind dann die erste Anlaufstelle für die weitere Abklärung“, so Essler.

- (1) [Ergebnisbericht Jodsalzmonitoring 2023: Ergänzende Auswertungen Mai 2024](#)  
[Ergänzende Auswertungen zum Produktmonitoring 2024 Verwendung von Jodsalz in kalten Soßen und Fleischersatz- und Wurstersatzprodukten April 2025](#)
- (2) Bath, S. C., Steer, C. D., Golding, J., Emmett, P., & Rayman, M. P. (2013). Effect of inadequate iodine status in UK pregnant women on cognitive outcomes in their children: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). *The Lancet*, 382(9889), 331–337. DOI: 10.1016/S0140-6736(13)60436-5

*Bei Veröffentlichung Beleg erbeten*

### **Kontakt:**

Kerstin Ullrich  
Pressestelle  
Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e.V.  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart

Fon +49 711 8931-641  
Fax +49 711 8931-176  
[ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)