

## Algen und Jod

Algen enthalten viel natürliches Jod. Oft zu viel, meinen das Bundesinstitut für Risikobewertung und die DGE (die ja auch gegen vegane Ernährung ist...). Die empfohlene Tagesmenge beläuft sich laut DGE auf **0,2 mg/Tag**, laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollten **0,5 mg/Tag** nicht überschritten werden. Der tatsächliche Jodbedarf liegt laut dem Autor *Bruce Fife* jedoch sehr viel höher, da bereits die **Schilddrüse 6 mg/Jod/Tag** aufnimmt/benötigt. Anthony William empfiehlt im Buch „Mediale Medizin“ auf S. 127 Meeresalgen (Dulse und Blasentang) als Lieferant von gut aufnehmbarem Jod und Spurenelementen für die Schilddrüse. **Stillende und Schwangere** haben einen **erhöhten Jod-Bedarf**.

Deutschland ist ein **Jodmangelgebiet**. Jodmangel verursacht u. a. Kropf, Schilddrüsenunterfunktion und bei Kindern Wachstums- und Entwicklungsstörungen. *Bruce Fife* schreibt in seinem Buch „Das Keto-Prinzip“ auf S. 217, dass **bei Jodmangel täglich 50 mg Jod** zugeführt werden sollten, bis nach etwa 3-6 Monaten der Jodbedarf des Körpers gesättigt ist. Ob ein Jodmangel vorliegt, könne man durch einen Urintest feststellen (S. 216). *Bruce Fife* verweist auf eine Studie, deren Teilnehmerinnen täglich **12,5 mg Jod** zu sich nahmen. Dies führte zu einer Ausscheidung von Quecksilber, Blei und Cadmium über den Urin (S. 214). Auch giftige Halogene (Fluor, Brom) werden durch Jod ausgeleitet. Eine auftretende Reinigungskrise würde leider oft mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt.

Japaner nehmen täglich **13,8 mg Jod** zu sich (überwiegend über Algen), das ist **die 92-fache Menge der empfohlenen Tagesdosis**. Auf Okinawa leben überdurchschnittlich viele Hundertjährige, zudem erkranken Japanerinnen sehr viel seltener an Brustkrebs (Die weibliche Brust benötigt laut *Bruce Fife* 5 mg Jod/Tag), Schilddrüsenunterfunktion und Kropf als US-Bürgerinnen. Laut *Fife* verbessert sich die Aufnahme von Jod, wenn ausreichend Fett aufgenommen wird. Bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen (Hashimoto, Morbus Basedow) darf gar kein Jod zugeführt werden. Es ist ratsam, die tägliche Dosis anfangs niedrig anzusetzen und bei Bedarf zu steigern. Im Zweifelsfall einen Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker befragen.

**Übrigens:** Wässern, Einweichen und Kochen **reduziert** den Jod- und Salzgehalt um bis zu **95 %**. Algen sind eine hervorragende natürliche Jodquelle. Jod ist ein essenzielles Spurenelement, das wichtig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen ist.