

Jod



Vorkommen

jodiertes Speisesalz, Krustentiere, Algen, Scholle, Seelachs, Dorsch, Hering, Makrele, Heilbutt, Thunfisch

Wirksamkeit

Schilddrüsenfunktion, Regulation Stoffwechsel und Körpertemperatur

Mangel

Unterfunktion der Schilddrüse, Kropfbildung, Gewichtsschwankungen

Überdosierung

Schilddrüsenüberfunktion, Kopfschmerzen, Bindehautentzündung, Durchfall

erhöhter Bedarf

Schwangere und Stillende

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

150 - 200 µg

Bemerkungen

nicht anwenden bei Schilddrüsenüberfunktion, im deutschsprachigen Raum ist die notwendige Jodzuführung schwer zu erreichen, Verwendung von jodiertem Speisesalz ist zu empfehlen