

# Bekommen Sie genug Jod?

Stellen Sie nur sicher, dass der Deckel fest zugeschraubt ist! 😊 😊

Sie müssen nicht am Meer leben, um die Vorteile zu genießen. 😎 🏖️



8 Prisen jodiertes Salz\*\*  
~ 1/8 Teelöffel



Eine halbe Portion Meeresfisch\*  
60 g Kabeljau

Zwei Cafe Lattes zum Mitnehmen, bitte! 😍

Zwei Eier, Sunny side up, mit jodiertem Salz sollten es tun! 😊 😊



6 Eier\*



2 Gläser Milch\*  
300 ml



500 g Käse\*

Jedes bisschen hilft, aber vielleicht sparen Sie diese Option für Ihr gelegentliches Käsefondue! 😊

\* Die hier angegebenen Mengen entsprechen ungefähr 150 µg und spiegeln möglicherweise nicht die Situation in Ihrem Land wider, weshalb wir empfehlen, Ihren Arzt um die regional vorherrschenden Begebenheiten zu Rate zu ziehen.

\*\* WHO empfiehlt für Erwachsene eine Salzaufnahme von weniger als 5 g pro Tag

## Wissen ist die halbe Miete

Sollte ich mein Verlangen nach geschmolzenem Käse auf Schokolade vor oder nach dem Abendessen stillen? 😊 😊



70% der Schwangeren wissen nicht, dass Jodmangel ihrem Kind schaden könnte

x%\$ß @%  
§&? 😞



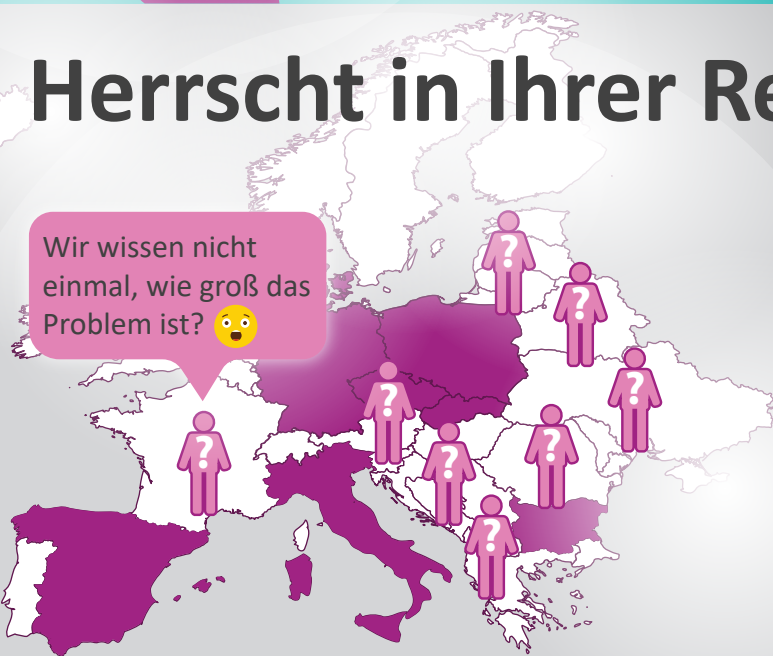
Während der Schwangerschaft erhöht sich der Jodbedarf. Die WHO empfiehlt die Einnahme von 250 µg Jod pro Tag für schwangere Frauen



Ungeborene, die einem leichten bis mäßigen Jodmangel ausgesetzt sind, haben womöglich einen niedrigeren IQ und können vielleicht nicht ihr volles kognitives Potenzial erreichen

## Herrscht in Ihrer Region Jodmangel?

Wir wissen nicht einmal, wie groß das Problem ist? 😞



Nur 8 EU-Mitgliedstaaten überwachen regelmäßig die Jodversorgung

Um Jodmangel wirksam zu verhindern, empfiehlt die WHO eine regelmäßige Überwachung der Jodzufuhr

### Verweise

- [http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/iodine\\_deficiency/WHO\\_NUT\\_96.13/en](http://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/iodine_deficiency/WHO_NUT_96.13/en)  
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27534632>  
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26700864>



[www.euthyroid.eu](http://www.euthyroid.eu)



Dieses Projekt wurde im Rahmen des Förderprogramms Nr. 634453 der Europäischen Union für das Forschungs- und Innovationsprogramm "Horizont 2020" gefördert