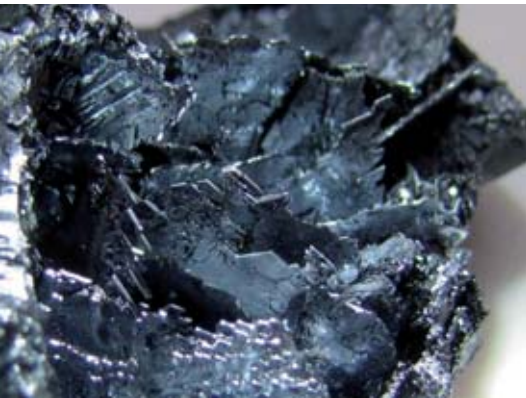


Over jodiumgebrek en (zee)zout



Eén van de meest voorkomende nutritionele tekorten bij de mens is het gebrek aan jodium. Omdat dit sporenelement zo belangrijk is voor de gezondheid, is het dan ook zaak deze tekorten te voorkomen of aan te pakken. Sommigen denken hierbij expliciet aan ongeraffineerd zeezout, maar dat is helaas verre van voldoende. Wel kan zout – maar dan door het te verrijken met extra jodium –, naast het voldoende consumeren van vis en zeevieren, bij heel wat mensen jodiumgebrek helpen voorkomen. Voor anderen zal een gepast jodiumsupplement aangewezen zijn.

⋮ *Jodium is een onmisbaar sporenelement voor de mens.*

Het belang van jodium

Zoals uitvoerig in nummer 2/2013 van Bio Gezond werd besproken, is jodium een onmisbaar sporenelement voor de mens. Het is om te beginnen een belangrijk onderdeel van het schildklierhormoon, waardoor het bijdraagt tot de algemene stofwisseling en een adequate verbranding. Een manifest gebrek aan jodium kan leiden tot een verminderde schildklierfunctie (hypothyreoïdie) met eventueel een kropgezwel, maar een mild tekort kan evenzeer aan de basis liggen van het ontstaan van schildklierknobbels met een verhoogde productie van schildklierhormoon (hyperthyreoïdie). Verder mogen we zeker niet vergeten dat jodium ook onmisbaar is voor het groeiproces van de organen en in het bijzonder van de hersenen. Om dus groeistoornissen en mentale retardatie te voorkomen is jo-



⋮ *De zeegroente dulse.*

dium zeer belangrijk tijdens de zwangerschap en op kindereleeftijd. Aan te stippen is ook de bijdrage van jodium aan een goede kwaliteit van haar, nagels, huid en gebit. Ten slotte wordt ook steeds meer duidelijk dat antioxiderende jodiumverbindingen een rol kunnen spelen in de preventie van kanker en door een bijkomende anti-oestrogene werking vooral in het voorkomen van borstkanker.

Misvatting ivm zeezout

Het gebruik van ongeraffineerd zeezout in onze voeding en in de keuken is om vele redenen interessanter dan het op grote schaal verkregen geraffineerde zout: het bevat (weliswaar minieme hoeveelheden van) talrijke sporenelementen, het werd niet in cementen vergaarbakken verzameld en door metalen geleidingen geleid, het werd door de zon gedroogd en niet bij veel te hoge temperaturen, het werd niet artificieel gezuiverd noch gebleekt. Maar ongeraffineerd zeezout is niet substantieel rijker aan jodium dan het geraffineerde zout! Het is dan ook een grote misvatting dat het consumeren van zeezout een jodiumgebrek zou kunnen voorkomen. Trouwens, net als bij gebruik van gewoon zout is het zaak om van ongeraffineerde zeezout niet teveel te gebruiken: er wordt aangeraden om maximaal zes gram zout per dag te gebruiken. Jodium moet dan ook vooral aangevoerd worden door vis, zeevieren of zeegroenten (wakame, nori, kombu, arame, hiziki, dulse, kelp, blaaswier...), groenten die aan zee werden gekweekt en – afhankelijk van de mineralenrijkdom van de bodem waarop ze worden gekweekt – champignons, ui, ananas, spinazie en groene paprika. Sommigen zullen hieraan ook schaal- en schelpdieren toevoegen, maar in nummer 3/2014 van BIO GEZOND hebben we daar toch ernstige reserves tegen geuit.

Gejodeerd zout

Omdat zoveel mensen in onze leefwereld een jodiumgebrek vertoonden, heeft de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Vei-



⋮ *Biologische bakkers werd evenzeer aanbevolen om gejodeerd zout, uiteraard zeezout te gebruiken.*

ligheid van de Voedselketen en Leefmilieu in 2009 aan de bakkerijsector gevraagd om het jodiumtekort bij de Belgische bevolking te helpen oplossen door voortaan gejodeerd zout te gaan gebruiken ter vervanging van gewoon zout bij het bakken van brood. Dat is zout waaraan per kilogram de geringe hoeveelheid van 15 mg jodium is toegevoegd onder de vorm van kaliumjodide of kaliumjodaat (waarvan het verlies bij het bakken minimaal is). Het aanrijken met jodium leidt trouwens niet tot smaakverschillen. Bij uitbreiding raadt de Hoge Gezondheidsraad ook het gebruik van gejodeerd zout aan bij de bereiding van de maaltijden thuis en buitenhuis (restaurant, bedrijfsrestaurant, schoolkantine,...) ter vervanging van het gewoon zout. Als daarnaast ook tweemaal per week vis wordt gegeten, dan zouden al deze maatregelen moeten volstaan om het mild jodiumtekort bij de bevolking aan te pakken. Op te merken valt dat in Nederland bakkers al sinds 1942 verplicht waren om gejodeerd zout te gebruiken bij de bereiding van brood. Gejodeerd zout is beschikbaar in elke supermarkt, naast het gewone zout. Wie zeezout verkiest, kan trouwens ook zeezout verrijkt met jodium verkrijgen. Wel mogen we niet gaan denken dat we van dit gejodeerd zout als zogenaamd “gezond zout” meer mogen gebruiken! Het blijft belangrijk om maximaal 6 g zout per dag in te nemen. Wat betreft de bio sector: biologische bakkers werd evenzeer aanbevolen om gejodeerd zout te gebruiken. Het is perfect toegelaten voor biologisch brood, waarvoor uiteraard gejodeerd zeezout wordt gebruikt.

De meest gebruikte jodiumsupplementen zijn kelp- of blaaswiertabletten en jodiumdruppels.

Extra jodium nodig

Toch zijn er een aantal mensen die extra jodium zullen nodig hebben onder de vorm van jodiumsupplementen:

- mensen die om diverse redenen zoutarm dienen te eten en dus geen of nauwelijks gejodeerd zout binnen krijgen
- mensen die geen brood eten (door bv. altijd voor ontbijtgranen te kiezen, bij coeliakie of glutenintolerantie...)
- zwangere vrouwen en vrouwen met een kinderwens (naast minstens 2 maal per week vis te eten en gebruik van gejodeerd zout)
- mensen met een veganistische levenswijze, zeker als er geen

zeewieren worden geconsumeerd

- mensen die omwille van een allergie geen vis eten
- mensen met een vertraagde schildklierwerking (hypothyreoïdie), op voorwaarde dat ze nog geen schildklierhormoon gebruiken
- mensen met hyperthyreoïdie: maar dit enkel en alleen onder begeleiding van een orthomoleculaire arts (in 7 op de 10 gevallen kan het geven van een overdosis jodium onder de vorm van kaliumjodide - en af te bouwen over een aantal weken - de aanmaak van het schildklierhormoon blokkeren)

Jodiumsupplementen

Vooraleer een jodiumsupplement in te nemen, vraagt je uiteraard best advies aan je arts of therapeut. Voor een optimale werking van de schildklier en voor een algemene preventie, wordt aan volwassenen doorgaans een dagdosis van 500 mcg jodium aangeraden.

Kinderen tot één jaar wordt doorgaans 75 mcg jodium en kinderen van 2 tot 3 jaar 225 mcg per dag aangeraden voor een optimale geestelijke ontwikkeling. In de preventie van borstkanker wordt (naast min. 5000 IU vitamine D of meer op voorschrift) 2 maal per week

12 mg jodium aangeraden, waarbij wel de schildklierfunctie regelmatig door de arts wordt gecheckt.

Liposoom: de topper

Omdat je doorgaans niet zeker bent hoeveel jodium je daadwerkelijk uit kelp of jodiumdruppels opneemt en omdat deze middelen niet altijd even goed worden verdragen, werden voedingssupplementen ontwikkeld die tegelijk een optimale opname garanderen en goed worden verdragen. Het betreft jodiumsupplementen waarbij een jodiumzout (natriumjodaat) door de zogenaamde “liposoontechniek” omhuld wordt met fosfatidylcholine uit sojalectine. Dit zorgt ervoor dat het wateroplosbare natriumjodaat vlot wordt opgenomen doorheen de vethoudende celwanden van het darmslijmvlies en vervolgens ook door de lichaamscellen (zoals de schildklierzellen). Deze jodiumvorm is te verkrijgen in de betere natuurwinkel.

