



Max Mustermann

Mustermann, Max

geb. 23.03.1987 m

Barcode 42603223

Labornummer 2007032676

Probenabnahme am 03.07.2020

Probeneingang am 03.07.2020 14:59

Ausgang am 03.07.2020


## Befundbericht

Endbefund, Seite 1 von 2

Benötigtes Untersuchungsmaterial: Urin

| Untersuchung | Ergebnis | Einheit | Vorwert | Referenzbereich/<br>Nachweisgrenze |
|--------------|----------|---------|---------|------------------------------------|
|--------------|----------|---------|---------|------------------------------------|

### Klinische Chemie

|                           |      |     |  |  |
|---------------------------|------|-----|--|--|
| Kreatinin i. Urin (Jaffé) | 1,20 | g/l |  | 1,00 <small>(29.5.20)</small><br>0,36 - 2,37 |
|---------------------------|------|-----|--|--|

Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.

### Mikronährstoffe

|               |                            |  |  |       |
|---------------|----------------------------|--|--|-------|
| Jodid i. Urin | <b>70,8</b> µg/g Kreatinin |  |  | > 105 |
|---------------|----------------------------|--|--|-------|

Jodid/Kreatinin Verhältnis (µg/g) Jodversorgung  
< 25 Schwerer Jodmangel  
25 - 50 Moderater Jodmangel  
50 - 100 Leichter Jodmangel  
≥ 100 Adäquate Jodversorgung

### Übersicht Indikation für ernährungsmedizinische Therapie bezüglich

- Jod

### Mikronährstoffdiagnostik - Befundinterpretation

#### Jodid im Urin

Die **Jodidausscheidung** im Urin, die **unterhalb der wünschenswerten Bereiche liegt**, dient der Beurteilung der Jodversorgung. Eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten sowie der Gebrauch von jodiertem Speisesalz sollten diskutiert werden. Eine kurzfristige, moderate Supplementierung mit ca. 50µg Jodid pro Tag als Nahrungsergänzung ist sinnvoll.

Bis Mitte der 90er Jahre galt Deutschland unzweifelhaft als Jodmangelland. In den letzten Jahren hat sich die Jodversorgung allerdings erheblich verbessert, teilweise muss sogar mit einer alimentären Jodübersversorgung gerechnet werden. Dennoch

zeigen die Untersuchungen, dass aufgrund individueller Ernährungsgewohnheiten immer noch Jodmangelsituationen auftreten.

Der Tagesbedarf wird mit 180 – 200µg angegeben. Fische und Meeresfrüchte sind besonders jodreich. Jod ist unerlässlich für die Biosynthese der Schilddrüsenhormone. Ein intrathyreoidaler Jodmangel führt durch Anregung von Wachstumsfaktoren zu einer Zellvermehrung, wodurch die Schilddrüsenvergrößerung (Struma) resultiert. Um bereits pränatale Auswirkungen eines Jodmangels zu verhindern, sollten werdende Mütter routinemäßig auf eine Jodunterversorgung gescreent werden, zumal die Stillphase besonders für einen Jodmangel prädisponiert (der tägliche Bedarf der Stillenden steigt auf 300 µg täglich). Ein unerkannter Jodmangel im Kindes- und Jugendalter führt zu Müdigkeit, Lern- und Konzentrationsstörungen. Bereits ein mäßiger Jodmangel zieht aufgrund der sich daraus ableitenden Schilddrüsenstörung einen nachweisbar niedrigeren IQ nach sich als bei Kindern mit ausreichender Versorgung.

**Symptome im Erwachsenenalter** im Rahmen der Jodmangel-Hypothyreose: Vitalitätsverlust, rasche Ermüdbarkeit, hohes Schlafbedürfnis (oftmals in Verbindung mit Durchschlafstörungen), Stimmungslabilität, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Kälteintoleranz, Haarausfall, Fertilitätsstörungen sowie Obstipation. Ein hoher Anteil der Jodmangel-Patienten klagt über Hörminderung und Tinnitus. Parästhesien und Muskelkrämpfe lassen sich bei ca. 5% der Betroffenen nachweisen. Die jodmangelinduzierte Hypothyreose, die arteriosklerotische Frühveränderungen verursacht, gilt als Schrittmacher der Gefäßsklerose.

---

Zur individuellen Besprechung der übermittelten Laborergebnisse setzen Sie sich bitte mit einem Arzt oder Therapeuten in Verbindung.

---

Medizinisch validiert durch Dr. med Patrik Zickgraf und Kollegen.  
Dieser Befund wurde maschinell erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.