



310022DE Muster

Muster, 310022DE

geb. 01.01.2001 w

Barcode 43030762

Labornummer 2308011967

Probenabnahme am 21.08.2023

Probeneingang am 01.08.2023 13:13

Ausgang am 21.08.2023

Befundbericht

Endbefund, Seite 1 von 3

Benötigtes Untersuchungsmaterial: Urin

Untersuchung	Ergebnis	Einheit	Vorwert	Referenzbereich/ Nachweisgrenze
--------------	----------	---------	---------	------------------------------------

Klinische Chemie

Kreatinin i. Urin (Jaffé)	1,00	g/l		0,25 - 2,00
---------------------------	------	-----	--	-------------

Mikronährstoffe

Iod i. Urin	88,0	µg/g Kreatinin		100 - 200
-------------	-------------	----------------	--	-----------

Bitte beachten Sie den angepassten Normbereich
Iod/Kreatinin Verhältnis (µg/g) Iodversorgung
< 25 Schwerer Iodmangel
25 - 50 Moderater Iodmangel
50 - 100 Leichter Iodmangel
100 - 200 Adäquate Iodversorgung
200 - 300 Risiko einer Iod induzierten Hyperthyreose bei empfindlichen Gruppen
> 300 Risiko einer Iod induzierten Hyperthyreose

Thomas, L. (2020) Labor und Diagnose. Online verfügbar unter <https://www.labor-und-diagnose.de/> (Letzter Zugriff am 02.03.2023)

Mikronährstoffdiagnostik - Befundinterpretation

Die **Iodausscheidung** im Urin liegt **unterhalb des wünschenswerten Bereiches**. Eine milde Jodunterversorgung kann meist durch eine **angepasste Ernährung** (Verzehr von Seefisch, Krustentieren, Meeresfrüchten), sowie dem Gebrauch von **iodiertem Speisesalz** reguliert werden. Falls eine Aufnahme über Lebensmittel nicht erfolgreich oder möglich ist, wird die Aufnahme über **jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel** empfohlen.

Iod ist als **lebenswichtiges Spurenelement** für die Biosynthese der **Schilddrüsenhormone** und für die Steuerung zahlreicher **Stoffwechselprozesse** (Wachstum, Knochenbildung, Gehirnentwicklung und Energiestoffwechsel) unerlässlich. Seit Mitte der 80er Jahre konnte die **Iodversorgung in Deutschland** durch Verarbeitung von iodiertem Speisesalz im Lebensmittelhandwerk verbessert werden. Die Iodversorgung in Deutschland ist jedoch immer **noch nicht optimal** und weist sogar eine **rückläufige Tendenz** auf.

Der **Tagesbedarf eines Erwachsenen** wird altersabhängig mit **180 - 200 µg** angegeben. **Schwangeren** und **Stillenden** werden aufgrund ihres erhöhten Iodbedarfs Tageszufuhren von **230 bzw. 260 µg** empfohlen. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, **DGE e.V.**).

Wichtigste Iodquelle ist das **angereicherte Speisesalz**. Einen hohen Iodgehalt weisen außerdem **Seefische** (Schellfisch, Seelachs, Scholle, Kabeljau), **Meeresfrüchte** (Garnelen, Hummer, Muscheln) und **Algen (CAVE! Kein Algenverzehr bei Schilddrüsenüberfunktion oder Hashimoto-Erkrankung)** auf, aber auch **Milch und Milchprodukte** (Käse, Joghurt) sind gute Iodquellen.

Eine **länger bestehende Iodmangelernährung** kann zu einer Vergrößerung des **Schilddrüsengewebes (Struma)** und nachfolgend zu einer **Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)** führen. Personen, die sich **vegetarisch** oder **vegan** ernähren oder eine **spezielle Diät** einhalten müssen, sollten besonders auf eine **ausreichende Iodversorgung** achten. Um bereits **pränatale Auswirkungen** eines Iodmangels zu verhindern, sollten **v.a. Schwangere** mit ausreichend Iod versorgt werden, zumal auch die **Stillphase** besonders für einen Iodmangel prädisponiert. Bereits ein milder Iodmangel während der Schwangerschaft zieht bei Kindern einen nachweisbar **niedrigeren IQ** nach sich als bei Kindern mit ausreichender Versorgung.

Neben den empfohlenen Tagesbedarfsmengen gibt es auch festgelegte **Tageshöchstmengen**:

Für **Kinder** sind nach Angaben der EFSA altersabhängige Tageshöchstmengen zwischen **200 und 500 µg Iod** (sogenannte **tolerable upper intake levels, ULs**) festgelegt, während für **Erwachsene** eine UL Grenze von **500 µg Jod/Tag** vorgeschrieben ist (**D-A-CH, 2015**). Grund ist, dass v.a. bei älteren Personen mit unerkannter funktioneller Autonomie und übermäßiger Iodzufuhr ein erhöhtes Risiko besteht eine Schilddrüsenüberfunktion zu entwickeln. Nicht zuletzt kann beim Verzehr von **Algen unbekannter Herkunft** unter Umständen schon eine geringe Menge ausreichen, um die **maximale Tageszufuhr** von Iod zu **erreichen** bzw. zu **überschreiten**.¹

Literatur: 1. Bundesinstitut für Risikobewertung (2020) Iodversorgung in Deutschland wieder rückläufig – Tipps für eine gute Iodversorgung. Fragen und Antworten zur Iodversorgung und zur Iodmangelprophylaxe

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.



Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion bei Erwachsenen und Kindern:

- ▶ Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Apathie
- ▶ mentale und körperlicher Leistungsminderung, Lern- und Konzentrationsstörungen
- ▶ Gewichtszunahme, verlangsamter Herzschlag, trockene und blasse Haut, brüchige Nägel
- ▶ Appetitlosigkeit, Verstopfung
- ▶ Stimmungsinstabilität, depressive Verstimmungen
- ▶ verzögerte körperliche und geistige Kindesentwicklung

Befundbericht

Endbefund, Seite 3 von 3



Dieser Befund wurde maschinell erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.

Die mit * gekennzeichneten Untersuchungen wurden von einem unserer Partnerlaboratorien durchgeführt.

** Untersuchung nicht akkreditiert