

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

Markus Mustermann
Musterstraße 1
12345 Musterstadt
Deutschland

Name, Vorname Mustermann, Markus

Geburtsdatum 20.11.1999

Geschlecht männlich

Befund-ID 4-4308

Bericht erstellt am 05.05.2021

Laborbericht

Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Test: Jodmangel Test

Probenmaterial: Urin

Abnahmedatum: 01.05.2021

Eingangsdatum: 03.05.2021

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Andere			
Kreatinin	60,6 mg/dl	30-200 mg/dl	
Jod	56,6 µg/l	100-199 µg/l	

Kreatinin

Mit Hilfe von Kreatinin wird der Konzentrierungsgrad des Harnes berücksichtigt. Ansonsten könnte es bei sehr niedrigen Konzentrationen an Kreatinin (z.B. bei Kindern und älteren Personen) oder sehr hohen Konzentrationen (z.B. bei Bodybuildern) zu einer Unter- oder Überbewertung der Messwerte kommen.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Markus	20.11.1999	4-4308	05.05.2021

Jod

Es liegt ein leichter Jodmangel vor.

Jod gehört zu den essenziellen Spurenelementen und muss daher dem Körper über die Nahrung zugeführt werden. Es wird für die Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt, die für zahlreiche Funktionen im Organismus zuständig sind. Jodmangel wird als die häufigste Ursache für geistige Defizite weltweit angesehen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind nur 5% der Weltbevölkerung ausreichend mit Jod versorgt. In Deutschland ist jeder Dritte betroffen. Ursache dieser Entwicklung ist, dass unsere Lebensmittel von Natur aus wenig Jod enthalten.

Die Hälfte des im Körper vorkommenden Jods befindet sich in der Schilddrüse. Es ist für die Produktion der Schilddrüsenhormone notwendig, die im Körper viele Stoffwechselprozesse beeinflussen. Zum Beispiel sind diese Hormone für eine normale Entwicklung des Nervensystems und der Knochen unbedingt notwendig.

Die Jod-Empfehlung orientiert sich an der Menge, die benötigt wird, um die Entstehung eines Kropfes zu vermeiden. Da der Jodbedarf von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird (Alter, Umwelt, Verzehrsgewohnheiten) werden zur Sicherheit Aufschläge auf die Empfehlungen gerechnet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfehlen daher eine tägliche Zufuhr von 200 µg Jod. Schwangeren und Stillenden wird noch eine höhere Aufnahme empfohlen von 230 µg, beziehungsweise 260 µg pro Tag. Nach der Nationalen Verzehrsstudie II wird jedoch tatsächlich nur von Männern die empfohlene Tagesdosis mit der Nahrung aufgenommen, die Frauen schaffen es nur durchschnittlich auf 180 µg.

Ein Jod-Mangel entsteht aufgrund einer unzureichenden Jodaufnahme durch die Nahrung. Dieser geringe Jod-Gehalt in der Nahrung und eine daraus resultierende verminderte Aufnahme von Jod wird auch durch bestimmte Stoffe verstärkt. Diese Stoffe (Glucosinolate, die in Kreuzblütlern, wie Kohl und Rettich enthalten sind) hemmen die Aufnahme von Jod in die Schilddrüse. Auch Personen mit einer besonderen Ernährungsweise, vor allem Veganer, die keinen Fisch oder Milchprodukte essen, sollten auf eine ausreichende Jodversorgung achten.

Das in Zigaretten enthaltene Thiocyanat hemmt den Jodtransport in die Schilddrüse und erhöht dadurch den Jodbedarf.

Die am häufigsten vorkommende Auswirkung eines Jodmangels - und vor allem sichtbare Folge - ist der Kropf (auch Struma genannt). Es handelt sich hierbei um eine Schwellung der Schilddrüse. Aufgrund von Jodmangel können die Schilddrüsenhormone nur eingeschränkt gebildet werden. Es kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion (auch Hypothyreose genannt) kommen. Es wird geschätzt, dass ca. 30% der Deutschen einen solchen Kropf besitzen, auch wenn sich dieser oft nur sehr gering ausbildet und nicht sofort erkennbar ist. Ein Kropf kann sich durch eine Therapie nach 1-2 Jahren wieder zurückbilden. Die Schilddrüse versucht diesem Defizit an Jod und Schilddrüsenhormonen mit der Vergrößerung des hormonproduzierenden Gewebes entgegen zu gehen.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Mustermann, Markus	20.11.1999	4-4308	05.05.2021

Symptome eines Jodmangels / Kropfes:

- Schluckbeschwerden
- Engegefühl im Hals
- Atembeschwerden
- Zunahme des Halsumfangs
- Müdigkeit und Leistungsminderung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Nervosität

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