

Seefisch (z.B. Seelachs) sollte 2x wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Jeden Tag ein Glas Milch und Milchprodukte (Käse), 2x die Woche ein Ei. Kochen Sie nur mit jodiertem Salz

So essen Sie genug Jod



Machen Sie den Schlucktest!

Wie gesund ist Ihre Schilddrüse?

Schlaflose Nächte, depressive Verstimmung, Schweißausbrüche – völlig normal mit den Jahren. Wer denkt da schon an eine Schilddrüsen-Fehlfunktion? Doch häufig ist genau sie der Übeltäter. Denn die Schilddrüse produziert lebenswichtige Hormone für Herz, Kreislauf, Nerven und Muskeln – vorwiegend aus Jod, das wir übers Essen aufnehmen. Nun ist Deutschland aber eines der jodärmsten Länder der Welt. Etwa jeder dritte Erwachsene hat daher Probleme am Hals. Weil Schilddrüsenvergrößerungen (Kropf, Struma) lange Zeit keine Symptome zeigen, ist es wichtig, den Hals regelmäßig zu beobachten, zum Beispiel mit dem Schlucktest. Dafür benötigen Sie lediglich einen Handspiegel und ein Glas Wasser.

Schluck Wasser und beobachten Sie nun während des Schluckens, ob unterhalb des Kehlkopfs Schwellungen hervortreten. Wiederholen Sie den Test.

► **Zeigen sich beim Schlucktest** Schwellungen am Hals, machen Sie einen Arzttermin aus. Es könnten eine vergrößerte Schilddrüse oder knotige Veränderungen vorliegen.

► **Wie Sie vorbeugen können:** Nehmen Sie täglich etwa 200 Mikrogramm Jod mit der Nahrung zu sich. Seefische (z.B. Hering, Scholle, Seelachs) sind die besten Jodversorger.

Wer zweimal in der Woche Fisch isst, kennt keinen Jodmangel. Kochen Sie stets mit jodiertem Speisesalz. Bei Backwaren und Fertiggerichten auf den Jodsalzgehalt achten. Einen Wochenplan mit genug Jod zeigt die Grafik oben.

► **Jodtabletten aus der Apotheke** sind nach Rücksprache mit dem Arzt eine hilfreiche Alternative. Mehr Infos: Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V., Tel.: 0228/3869060 oder im Internet: www.schilddruesenliga.de.

Fast jeder dritte Erwachsene hat Probleme am Hals

SCHNELL SELBST GETESTET

Eine vergrößerte Schilddrüse lässt sich mit einem Glas Wasser und einem Spiegel gut erkennen

► **Halten Sie den Handspiegel** so, dass Sie den Teil Ihres Halses zwischen Kehlkopf und Schlüsselbein sehen können. Die Schilddrüse sitzt unterhalb des Kehlkopfes. Legen Sie den Kopf in den Nacken. Behalten Sie den Hals im Blick. Nehmen Sie einen