

JODMANGEL

Gute Jodversorgung fördert die Intelligenz

Schon ein geringer Jodmangel in der Schwangerschaft kann Einfluss auf die Intelligenz der Kinder haben. Dies fanden jetzt Forscher aus Grossbritannien heraus. Dazu bestimmten die Wissenschaftler die Jodkonzentration im Urin von 1040 schwangeren Frauen in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen. Die Frauen wurden in zwei Gruppen geteilt: Jene mit einer Jodausscheidung unter 150 Mikrogramm pro Liter und jene darüber. Ein Wert unter 150 ist laut WHO eine Jodunterversorgung. Der IQ der Kinder wurde im Alter von acht Jahren, die Lesefähigkeit mit neun Jahren überprüft. Das Ergebnis: Kinder von Müttern mit

einer Jodunterversorgung hatten einen deutlich niedrigeren verbalen IQ sowie ein schlechteres Les- und Sprachverständnis. Das Risiko für einen geringeren IQ erhöhte sich bei Jodmangel um 33 und für mangelnde Lesefähigkeit um mehr als 40 Prozent.

Fachleute raten Schwangeren deshalb, auf eine ausreichende Jodversorgung zu achten. Während der Schwangerschaft ist wegen der vermehrten Produktion von Schilddrüsenhormonen der Jodbedarf generell erhöht, und schon ein leichter Jodmangel kann die Entwicklung des Nervensystems des Kindes stören (s. a. Artikel ab S. 10 dieser Ausgabe). *arztzeitung.de*



BUCHTIPP «Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?»

Eine bewusste Ernährung kann nicht mit Sicherheit vor Krebs schützen – aber zur Krebsvorsorge beitragen. Erst recht von besonderer Bedeutung ist die Frage der Ernährung, wenn jemanden die Diagnose Krebs getroffen hat und er sich nun einer Operation, einer Chemo-, Bestrahlungs- oder Anti-Hormon-Therapie unterziehen muss. Die Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta präsentiert mit diesem Buch einen gelungenen und informativen Ratgeber. Sie gibt gezielte Tipps, wie man vorbeugen, die Therapie unterstützen und ihre Verträglichkeit positiv beeinflussen kann. Die richtige Ernährung hilft, die Belastungen der schweren Krankheit und ihrer Behandlung besser zu ertragen, wieder zu Kräften zu kommen und die Heilung zu unterstützen. Nicht zuletzt spielt das Essen für die psychische Verfassung in belas-

tenden Situationen eine zentrale Rolle – auch dazu bietet dieser Ratgeber wertvolle Hinweise. Die Autorin nimmt dabei auch umstrittene Ernährungsformen bei Krebs, wie z.B. die äusserst kontrovers diskutierte ketogene Diät, durchaus kritisch unter die Lupe und zeigt Alternativen bzw. Modifikationen auf. Sie geht auf unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse bei den einzelnen Krebsformen ebenso ein wie auf Prävention, Bewegung und die Psyche.



Marianne Botta, «Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?», 296 S., kartoniert, Beobachter-Edition, ISBN 978-3-85569-663-5, CHF 39.90/Euro 29.00

Sie können dieses Buch bei uns telefonisch, per E-Mail oder per Bestellkarte S. 43/44 bestellen. Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66, Telefon in Deutschland: 07121 960 80.