

Jod (I)

Funktionen

- Jod wird besonders in der Schilddrüse konzentriert und ist beteiligt an der Bildung der Schilddrüsenhormone: T3 (Triiodothyronin) und T4 (Thyroxin)



Quellen

Jod befindet sich in erster Linie in Algen, Meeresfrüchten, Fischen, Jodsalzen und Eiern.

Jod wird jedoch auch vermehrt in der Lebensmittelindustrie eingesetzt:

- Durch Verwendung von Algenbestandteilen, wie sie als Zusatz in der Lebensmittelherstellung eingesetzt werden, findet man Jod verstärkt in Produkten der Lebensmittelindustrie. Das sind Agar-Agar(E406), Alginate (E401 und 402), Carraghenaan (E407) verwendet für Desserts, Milchspeisen und Cremes ebenso wie in der Wurstherstellung.
- Erythrosin (E127), Farbstoff in gebundenen Getreideprodukten verwendet, in Fruchtsirup oder kandierten Früchten, Cremes und Gebäck.
- Intensive Landwirtschaft setzt auch stark Jodderivate als Desinfektionsmittel und Mineralfutter in der Rinder- und Hühnerzucht ein. Die tierischen Nebenprodukte, wie Milch und Eier haben mehr und mehr hohe Konzentrationen an Jod

Weiterführende Informationen

Esesom-Gesundheitsportal: [Jod](#)