



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe im Überblick**

#### **Jod**

#### **Wichtige Funktionen**

Bildung der Schilddrüsenhormone, Wachstum, Energiehaushalt

#### **Tagesbedarf (DGE)**

Erwachsene: 150 - 200 µg

Kinder: 120 - 200 µg

#### **Lebensmittelquellen**

Seefisch, Jodsalz

#### **Mangelsymptome**

Kropfbildung, Missbildungen in der Schwangerschaft, Lernschwäche und Konzentrationsstörungen

#### **Risikogruppen / Erhöhter Bedarf**

Alle Personen, vor allem Schwangere und Kinder

#### **Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können**

Lithium, Sulfonamide

#### **Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf**

Kropf, Vorbeugung eines Jodmangelkropfes



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

100 - 200 µg

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.