

Jod für Stillende & Säuglinge

Information für Eltern – Kinderarztpraxis Dr. med. Nina Ewerdwalbesloh

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für die gesunde geistige und körperliche Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern unerlässlich ist. Besonders wichtig ist Jod für die Funktion der Schilddrüse. Eine ausreichende Versorgung ist daher sowohl für Schwangere und Stillende als auch für Säuglinge entscheidend.

Jod wird über die Nahrung aufgenommen. Besonders reich an Jod sind Jodsalz, Seefisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte und einige Backwaren. Da der Bedarf in der Stillzeit und im Säuglingsalter besonders hoch ist, gibt es klare Empfehlungen zur Jodzufuhr in diesen wichtigen Phasen.

JODVERSORGUNG IN DER STILLZEIT

Stillende Mütter sollten besonders auf ihre Jodzufuhr achten. Die Muttermilch ist die einzige Jodquelle für das gestillte Kind. Um den Bedarf zu decken, wird folgendes empfohlen:

- Verwenden Sie Jodsalz zum Kochen.
- Essen Sie täglich Milch und Milchprodukte sowie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch.
- Zusätzlich wird für die Mutter die Einnahme von 100 µg Jod pro Tag in Tablettenform während der gesamten Stillzeit empfohlen.

JODVERSORGUNG BEI SÄUGLINGEN

Gestillte Babys erhalten Jod über die Muttermilch – vorausgesetzt, die Mutter ist selbst gut mit Jod versorgt. Eine zusätzliche Jodgabe ist in diesem Fall bis zur Beikosteinführung nicht notwendig.

Industriell hergestellte Säuglingsnahrung ist in der Regel ausreichend mit Jod angereichert. Auch hier ist keine zusätzliche Supplementation erforderlich.

JOD AB DEM BEIKOSTALTER

Sobald die Beikost eingeführt wird (etwa ab dem 5. bis 7. Lebensmonat), hängt die notwendige Jodzufuhr von der Art der Beikost ab:

- **Fertigbreie:** Industriell hergestellte (Getreide-)Breie enthalten in der Regel Jod. Achten Sie beim Einkauf auf Angaben wie Kaliumjodid, Kaliumjodat, Natriumjodid oder Natriumjodat in der Zutatenliste. In diesem Fall ist keine zusätzliche Jodgabe notwendig.

- **Selbst zubereitete Breie:** Hausgemachte Breie enthalten normalerweise kein Jod. Hier wird eine zusätzliche Jodgabe von etwa 50 µg pro Tag empfohlen (möglicher Bereich: 40–80 µg/Tag), z. B. in Form von Tropfen oder Tabletten.
- **Kombination: Säuglingsmilch + selbstgemachte Breie:** Wenn das Baby weiterhin Säuglingsmilch erhält, ist eine zusätzliche Jodgabe nicht erforderlich, auch wenn die Beikost selbst zubereitet wird.
- Unabhängig von der Beikostform wird empfohlen, ab dem Beikostalter ein- bis zweimal pro Woche Meeresfisch (z. B. Kabeljau, Seelachs) in die Ernährung zu integrieren.

Ab dem 1. Geburtstag

Ab dem 12. Lebensmonat ist in der Regel keine Jod-Supplementation mehr notwendig, sofern regelmäßig mit Jodsalz gekocht wird und das Kind häufig jodhaltige Lebensmittel wie Fisch, Milchprodukte und Backwaren isst.

Beispiele für geeignete Jodpräparate für Säuglinge

Präparat	Beispiel-Dosierung
Happy Hug Jodtropfen	150 µg / 5 Tropfen → 2 Tropfen täglich = 60 µg
Sinoplasen Jodtropfen	150 µg / 5 Tropfen → 2 Tropfen täglich = 60 µg
Effective Nature Jodtropfen	150 µg / 5 Tropfen → 2 Tropfen täglich = 60 µg
Jodid-Tabletten (100 µg)	½ Tablette täglich = 50 µg

Weitere Informationen und praktische Tipps zur Jodversorgung in der Beikost:

gesund-ins-leben.de – Jod im Brei: Tipps für den Alltag:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr/jod-im-brei-tipps-fuer-den-alltag/>

Offizielle Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung bei Stillenden und Säuglingen (Monatsschrift Kinderheilkunde 2024):

<https://www.ble-medienservice.de/simpliedownloadable/freedownload/link/hash/b9ede6a38e541a3cd4bde37df3d8972c/>

Hinweis: Diese Information dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Bei Fragen zur Jodversorgung Ihres Kindes sprechen Sie bitte mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.