

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12. SSW



Jod-Supplementation: Worauf muss bei Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit geachtet werden?

Das Spurenelement Jod ist unerlässlich für verschiedenste Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse. Der Bedarf beginnt bereits im Mutterleib, weshalb besonders Schwangere und Stillende auf eine erhöhte Jod-Zufuhr achten müssen. Bei bestehenden Schilddrüsenerkrankungen sollte Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin gehalten werden.

Warum ist die Jod-Supplementation wichtig?

- Jod kann vom menschlichen Körper nicht selbst produziert werden
- Ausreichende Versorgung kann über die Nahrung oft nicht gedeckt werden
- Erhöhter Jod-Bedarf bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit
- Notwendig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen der Frau
- Essentiell für die Hormonproduktion der fötalen Schilddrüse (ab der 12. SSW)

Täglicher Jod-Bedarf

Schwangerschaft:
230 Mikrogramm (μg)

Stillzeit:
260 Mikrogramm (μg)

Kinderwunsch mit Schilddrüsenerkrankung?

- Ungleichgewicht an Schilddrüsenhormonen kann zu Erkrankungen führen: Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)
- Grundsätzlich stellen Erkrankungen der Schilddrüse kein Hindernis für den Kinderwunsch dar
- Die Erkrankung muss jedoch gut eingestellt sein, um ein stabiles Hormongleichgewicht zu erhalten
- Schilddrüsenwerte sollten bei Kinderwunsch rechtzeitig überprüft werden

Jod-Supplemente: Ja oder Nein?

- Bei Vergrößerung der Schilddrüse (Jodmangel) kann die Einnahme von Jod wichtig sein
- Vorsicht bei:
 - o Überfunktion der Schilddrüse
 - o Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (z.B. Hashimoto-Thyreoiditis)
 - o „Heißen Knoten“ (Gewebeveränderungen) der Schilddrüse

Im Zweifelsfall sollte vor der Einnahme von jodhaltigen Supplementen der behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin hinzugezogen werden.

Soll kein zusätzliches Jod eingenommen werden, stehen entsprechende Schwangerschafts-Supplemente ohne Jod zur Verfügung.