

Jod für Stillende & Säuglinge

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 Säuglinge

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 Beikost Einführung **nicht notwendig**.

Säuglinge mit Säuglingsmilch

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 Breie enthalten in der Regel Jod. Achten Sie beim Einkauf auf Angaben wie Kaliumjodid, Kaliumjodat, Natriumjodid oder Natriumjodat in der Zutatenliste.

â?? In diesem Fall ist **keine zusÃ¤tzliche Jodgabe notwendig**.

Selbst zubereitete Breie:

Hausgemachte Breie enthalten normalerweise kein Jod.

â?? Hier wird eine zusÃ¤tzliche Jodgabe von etwa **50â?Âµg pro Tag** empfohlen (mÃ¶glicher Bereich: 40â?80â?Âµg/Tag), z.â?B. in Form von Tropfen oder Tabletten.

Kombination: SÃ¤uglingsmilch + selbstgemachte Breie:

Wenn das Baby weiterhin SÃ¤uglingsmilch erhÃ¶lt, ist eine zusÃ¤tzliche Jodgabe **nicht erforderlich**, auch wenn die Beikost selbst zubereitet wird.

UnabhÃ¤ngig von der Beikostform wird empfohlen, ab dem Beikostalter **ein- bis zweimal pro Woche Meeresfisch** (z.â?B. Kabeljau, Seelachs) in die ErnÃ¶hrung zu integrieren.

Ab dem 1. Geburtstag

Ab dem 12. Lebensmonat ist in der Regel **keine Jod-Supplementation mehr notwendig, sofern regelmÃ¤Ãig mit Jodsalz gekocht wird** und das Kind hÃ¤ufig jodhaltige Lebensmittel wie Fisch, Milchprodukte und Backwaren isst.

Beispiele fÃ¼r geeignete JodprÃ¶parate fÃ¼r SÃ¤uglinge

- **Effective Nature Jodtropfen:** 150â?Âµg / 5 Tropfen â?? 2 Tropfen tÃ¤glich = 60â?Âµg
- **Sinoplasan Jodtropfen:** 150â?Âµg / 5 Tropfen â?? 2 Tropfen tÃ¤glich = 60â?Âµg
- **Jodid-Tabletten (100â?Âµg):** â?? ½ Tablette tÃ¤glich = 50â?Âµg

Weitere Informationen

Praktische Tipps zur Jodversorgung in der Beikost:

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

Offizielle Empfehlungen zur ErnÃ¶hrung und Bewegung bei Stillenden und SÃ¤uglingen aus der Monatsschrift Kinderheilkunde 2024:

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