

# Waarom jodium zo belangrijk is

Het sporenelement jodium vervult zeer belangrijke functies in het lichaam, vooral op het vlak van schildklierfunctie, energiemetabolisme, lichamelijke groei en de verstandelijke ontwikkeling. Toch komt jodiumgebrek zeer veel voor in onze westerse leefwereld: samen met vitamine D-gebrek is het zelfs het meest voorkomende voedingstekort! Naast voedingsbronnen zoals vis en zeeieren, kan met een goed opneembaar jodiumsupplement, zoals een jodiumliposoom, orde op zaken gezet worden.

## Optimale schildklierfunctie

Jodium is als essentiële voedingsstof in de eerste plaats nodig voor de productie van de schildklierhormonen thyroxine (T<sub>4</sub>) en het nog actievere triiodothyronine (T<sub>3</sub>). Omdat deze hormonen op vele vlakken de kwaliteit van de stofwisseling bepalen, kan jodiumgebrek via een verminderde schildklierfunctie (hypothyreoïdie) leiden tot een hele rij klachten: kouwelijkheid, constipatie, overgewicht, oedemen, vermoeidheid, apathie, geheugenzwakte, depressiviteit, verminderd libido, abnormale menstruatiecyclus, droge huid, broze nagels, uitvallende haren, spierpijnen en -krampen. In sommige gevallen kan deze hypothyreoïdie gepaard gaan met een zichtbare zwelling van de schildkier (goitre). Het spreekt dus vanzelf dat de extra inname van jodium deel kan uitmaken van de preventie en aanpak van hypothyreoïdie. Dit laatste uiteraard als er nog geen inname gebeurt van schildklierhormoon (dat jodium bevat). Denk vooral bij de combinatie van overgewicht, kouwelijkheid, sufheid, droge huid en uitvallende haren, aan jodiumgebrek.

## Goede energie- en warmteproductie

De schildklierhormonen T<sub>4</sub> en T<sub>3</sub> dragen op diverse manieren bij tot de energie- en warmteproductie: zo bevorderen ze de oxidatie of verbranding van voedingsstoffen en dus de calorieproductie, bepalen ze mee het reguleren van de lichaamstemperatuur en spelen ze een rol in de aanmaak van diverse eiwitten en enzymen. Reken daarbij nog dat ze de hypofysewerking beïnvloeden en de afscheiding van groeihormoon bevorderen (dat ook een rol speelt in de vetverbranding en de spieraanmaak) en je begrijpt dat het opheffen van een jodiumgebrek het energiepeil, lichaamstemperatuur en gewicht gunstig zal beïnvloeden.

## **Groei en verstandelijke ontwikkeling**

Weinigen weten dat jodium essentieel is voor zowel een optimale verstandelijke ontwikkeling als een normale lichamelijke groei en ontwikkeling van zuigelingen, kinderen en adolescenten. Waar een ernstig jodiumgebrek duidelijk leidt tot “cretinisme” of dwerggroei met mentale retardatie, wordt te weinig beseft dat minder uitgesproken tekorten bijdragen tot een suboptimale verstandelijke en lichamelijke ontwikkeling van onze jongeren met onder andere meer kans op een lager IQ, op leerstoornissen en ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder). Bijgevolg is een verzekerde aanvoer van jodium bij zwangere vrouwen en jonge kinderen zeker aangewezen! Trouwens, ook bij de volwassene blijft jodium nog belangrijk voor het geestelijk vermogen: jodiumgebrek kan dan leiden tot apathie en traagheid van geest en aangenomen wordt dat het de belangrijkste oorzaak is van “minimal brain damage” of minder ernstige hersenschade.

## **Waar jodium nog belangrijk voor is**

- het behoud van een normale huid, botten, haren en nagels: jodiumgebrek kan leiden tot een droge en jeukende huid, tot haaruitval en broze nagels en kan een rol spelen bij het snel ontwikkelen van cariës en osteoporose
- het kan bijdrage tot de preventie van borstkanker: jodium draagt bij tot de antioxidante bescherming van de borstklier, oefent via het afgeleide jodide een antioestrogeen effect uit op kwaadaardige borstkankercellen en remt in synergie met selenium via bijzondere, in de schildklier aangemaakte organische jodiumverbindingen (“jodolipiden”) de ontwikkeling van borstkankercellen af.

## **Liosoom: goede opname, goed verdragen**

Jodium wordt vaak aangevuld via druppels met onder meer kaliumjodide, via de inname van kelptabletten of via blaaswiertinctuur. De opname van jodium is evenwel het meest verzekerd en wordt ook het best verdragen als ze wordt aangeboden onder de vorm van een “liosoom”: hierbij wordt natriumjodaat gebonden aan fosfatidylcholine uit lecithine. Dergelijke binding wordt trouwens ook toegepast bij het betere kurkuma-, boswellia-, mariadistel- en quercetinepreparaat.