

## **Jodsalz: So stärken Sie Ihre Schilddrüse und Ihre Gesundheit!**

Erfahren Sie, warum Jodsalz für die Schilddrüse unverzichtbar ist und wie Sie Jod effektiv in Ihre Ernährung integrieren können.

**Berlin, Deutschland** - In der Küche greift man oft zu Jodsalz - doch das ist nicht nur für den Geschmack entscheidend! Jod ist ein essentielles Spurenelement, das unsere Schilddrüse zur Produktion lebenswichtiger Hormone benötigt, wie das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) erklärt. Diese Hormone steuern zahlreiche Körperfunktionen, darunter den Energiestoffwechsel und die Körpersysteme. Ein Jodmangel kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, wie verminderter Leistungsfähigkeit und einer vergrößerten Schilddrüse.

Um sicherzustellen, dass genügend Jod in der Ernährung enthalten ist, empfiehlt es sich, regelmäßig mit Jodsalz zu würzen und jodreiche Lebensmittel wie Fisch, Milchprodukte und Eier zu genießen. Vegetarier oder Veganer sollten eventuell auf jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, allerdings nach Rücksprache mit einem Arzt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) warnt jedoch: So wichtig Jod ist, zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen. Die Empfehlung lautet, nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag zu konsumieren - das entspricht etwa einem Teelöffel. Mehr dazu erfahren Sie in einem Beitrag [auf \*\*www.sueddeutsche.de\*\*](http://www.sueddeutsche.de).

Details

**Ort**

Berlin, Deutschland

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**