

KROPHAN®

Blasentangtabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen Jodverbindungen

Inhalt: 30 g = 100 Tabletten

Mindestens haltbar bis Ende: Siehe Deckel-Lasche und Aufdruck auf dem Blisterstreifen.

Verzehrempfehlung: Kinder bis 4 Jahre 1 mal täglich 1 Tablette mit reichlich Flüssigkeit zu einer Mahlzeit (am besten zum Frühstück). Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene 2 Tabletten. Schwangere und Stillende 3 Tabletten (zur empfohlenen Tagesdosis siehe auch untenstehende Tabelle).

Die tägliche Verzehrempfehlung sollte nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dienen.

Zutaten: 42 % Blasentang, Füllstoffe mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver und vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, Polyvinylpyrrolidon und Siliciumdioxid, Überzugsmittel Talkum, Hydroxypropylmethylcellulose und Speiseöl, Farbstoffe Titandioxid, Eisenoxide und Eisenhydroxide.

Das entspricht:

Nährstoff	1 Tablette enthält	Prozent der empfohlenen Tageszufuhr nach Deutsche Gesellschaft für Ernährung	Prozent des Referenzwertes nach Anlage 1 der Nährwertkennzeichnungsvorschrift
Jod	100 µg	Kinder von 1 bis 4 Jahren 100% (1 Tablette) Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene 100-167% (2 Tabletten) Schwangere und Stillende 115-130% (3 Tabletten)	66,7% 133% 200%

1 Tablette enthält weniger als 0,001 BE.

Die Tabletten sind frei von Gluten und Lactose.



REPHA GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen

Tel.: 05 11/7 86 10-0
Fax: 05 11/7 86 10-99
Internet: www.repha.de
E-Mail: info@repha.de

Allgemeine Informationen über die Bedeutung des Nährstoffes Jod:

In Industrieländern wie der Bundesrepublik Deutschland steht heute ein vielseitiges Angebot an Lebensmitteln zur Verfügung, von dem die Verbraucher umfangreich Gebrauch machen können. Trotz dieser Vielfalt tritt dennoch bei bestimmten Risikogruppen eine Unterversorgung an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen auf. Überfluss an Energielieferanten einerseits und eine zu geringe Aufnahme von kritischen Nährstoffen auf der anderen Seite charakterisieren die Ernährungssituation.

Zu den kritischen Nährstoffen zählt auch das Spurenelement Jod. Zwar tritt der Jodmangel in der gesamten Bundesrepublik auf, die Mangelsituation verschärft sich jedoch in Richtung Süden mit Schwerpunkten in Bayern und Thüringen. Vor allem sind dort Kinder und Jugendliche betroffen.

Die **Schilddrüse**, ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ, liegt wie ein Schild vor der Luftröhre unterhalb des Kehlkopfes. Im Normalfall wiegt sie bei Erwachsenen im Mittel 20 Gramm und ist weder zu sehen noch zu ertasten. Ihre Aufgabe ist es, aus Jod und anderen Bausteinen bestimmte Hormone herzustellen, zu speichern und über das Blut an den Körper abzugeben. Diese Schilddrüsenhormone regeln sämtliche Stoffwechsellvorgänge und halten sie im Gleichgewicht. Sie steuern das Wachstum und sorgen dafür, dass sich Nervensystem, Kreislauforgane, Drüsen und Muskulatur im Kindesalter normal entwickeln und auch später reibungslos funktionieren.

Zur Bildung der Schilddrüsenhormone, das wichtigste heißt Thyroxin, benötigt die Schilddrüse ausreichend Jod, das sie sich aus der Nahrung holt. Steht Jod nicht in

ausreichender Menge zur Verfügung, kann nicht genügend Schilddrüsenhormon produziert werden. Folglich sinkt der Spiegel des Hormons im Blut. Dieser Mangel wird an das Gehirn zurückgemeldet, das die Schilddrüse daraufhin anregt, mehr Hormone für den Stoffwechsel zu produzieren. In ihrem Bestreben, sich an diese Situation anzupassen und auch noch geringste Mengen von Jod aufnehmen zu können, kann es zu einer abnormen Vergrößerung der Schilddrüse kommen. Der Kropf ist die häufigste Folge eines Jodmangels. Er wird in allen Bundesländern, den alten und den neuen, bei allen Altersgruppen festgestellt:

- bei 1 bis 6 % der Säuglinge
- bei 13 bis 22 % der Jungen und Mädchen bis zum 13. Lebensjahr
- bei 30 bis 50 % der Jungen und Mädchen in der Pubertät
- bei 15 % der erwachsenen Männer
- bei 28 % der erwachsenen Frauen
- bei 20 % der Frauen und Männer im Seniorenalter

Natürliche Jodlieferanten sind vor allem Seefisch und andere Meerestiere. So enthalten 100 g gekochter Schellfisch und 100 g Rotbarsch etwa 70 Mikrogramm Jod. Auch Milch und Eier können bei entsprechender Fütterung der betreffenden Tiere wesentliche Jodmengen aufweisen. Alle anderen Lebensmittel enthalten Jod in nicht nennenswerten Mengen. Bedingt durch die allgemeine Jodarmut unserer Nahrung und aufgrund unserer Essgewohnheiten gelingt es selbst bei Bevorzugung besonders jodreicher Lebensmittel im Regelfall jedoch nicht, den Jodbedarf zu decken.

Deshalb empfehlen Ärzte und Ernährungswissenschaftler als erste Maßnahme, um das Joddefizit zu verringern, die ausschließliche Verwendung von jodiertem Speisesalz im Haushalt. Die Jodversorgung über Nahrungsergänzungsmittel ist vor allem bei salzarmer Speisezubereitung wichtig.

Der tägliche Jodbedarf ist je nach Lebensalter unterschiedlich hoch. Er beträgt nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei Säuglingen und Kleinkindern bis 11 Monate 50 bis 80 Mikrogramm (millionstel Gramm), bei Kindern im Alter von 1 bis 9 Jahren 100 bis 140 Mikrogramm, bei Jugendlichen und Erwachsenen 180 bis 200 Mikrogramm. Schwangere benötigen täglich 230 und Stillende 260 Mikrogramm Jod. Die Unterschiede im Jodbedarf erklären sich aus den unterschiedlichen Mengen an Schilddrüsenhormon, die der Stoffwechsel in den verschiedenen Lebensabschnitten benötigt.

Deutschland ist ein ausgesprochenes Mangelgebiet, wie folgende Angaben nochmals bestätigen: Kinder nehmen mit der Nahrung täglich nur etwa 30 bis 40 Mikrogramm und Erwachsene nur etwa 60 bis 80 Mikrogramm Jod auf. Es besteht dementsprechend ein Joddefizit, das je nach Lebensalter in der Größenordnung von täglich 100 bis 170 Mikrogramm liegt. Hauptursache für den weitverbreiteten Jodmangel ist der geringe Jodgehalt unserer Böden. Dadurch sind auch das Trinkwasser und die Lebensmittel, die auf diesen Böden wachsen, meist sehr jodarm. In größeren Mengen kommt Jod lediglich im Meer vor. Dies ist dadurch bedingt, dass im Verlauf der geologischen Entwicklung ein großer Teil des Jods aus den Böden ausgewaschen und in die Meere transportiert wurde.

Weitergehende Informationen erhalten Sie bei folgenden Institutionen:

Arbeitskreis Jodmangel,
Oberlindau 80–82, 60323 Frankfurt, Tel.: (0 69) 24 70 67 96,
Fax: (0 69) 70 76 87 53
E-Mail: ak@jodmangel.de, Internet: www.jodmangel.de

Forum Schilddrüse e.V.,
Bernier Str. 34 B, 60437 Frankfurt/Main, Tel.: (0 69) 63 80 37 27,
Fax: (0 69) 60 32 73 66
E-Mail: info@forum-schilddruese.de, Internet: www.forum-schilddruese.de

Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V.,
Waldstraße 73, 53177 Bonn, Tel.: (02 28) 3 86 90 60,
E-Mail: info@schilddruesenliga.de, Internet: www.schilddruesenliga.de