



samen in gezondheidsproducten



informatiecentrum
**voedingssupplementen
& gezondheid**

Factsheet jodium

(oktober 2017)

Deze factsheet biedt consumenten informatie over jodium, voedingssupplementen met jodium en voedingssupplementen met stoffen van nature rijk aan jodium, zoals algen en zeewier.

Auteur: NPN is de branchevereniging voor voedingssupplementen. NPN zet zich ervoor in dat de consument kan beschikken over een verantwoord aanbod van veilige, werkzame voedingssupplementen, voorzien van adequate informatie.

Wat is jodium?

Jodium is een mineraal, dat van nature niet veel voorkomt in de voeding. Daarom wordt het toegevoegd aan keukenzout (Jozo), bakkerszout in brood, broodvervangers en sommige vleeswaren. Ook zijn er voedingssupplementen verkrijgbaar met jodium.

Gezondheidseffecten van jodium

Jodium levert een belangrijke bijdrage aan de productie van het schildklierhormoon. Dit hormoon speelt een rol in de groei, het functioneren van het zenuwstelsel en onze (energie)stofwisseling.

Tekort

Bij een jodiumtekort gaat de schildklier trager werken en zwelt op. Bij kinderen leidt een jodiumtekort tot een groeiachterstand en een verminderd leervermogen. Bij volwassenen is de reactiesnelheid vaak trager, wordt er vocht vastgehouden in het lichaam en vermindert het denkvermogen.

Een jodiumtekort komt voor als iemand weinig of geen brood eet, brood met ongejodeerd zout eet, zoals biologisch brood en ook geen gejodeerd keukenzout gebruikt. In dit geval kun je de voeding aanvullen met een jodiumsupplement.

Bronnen van jodium

Jodium in voedingssupplementen is er in verschillende vormen. Zoals bijvoorbeeld het zout kaliumjodide. Natuurlijke bronnen van jodium zijn algen en zeewier. Algen die groter worden en meer cellen hebben noemen we zeewieren. Zeewier wordt bijvoorbeeld verwerkt in sushi. Algen zijn vaak gedroogd te koop, bijvoorbeeld als poeder of als voedingssupplement. Voorbeelden van alg- en zeewiersoorten die als supplement worden verkocht zijn spirulina en kelp. Deze natuurlijke bronnen bevatten van nature veel jodium¹.

Standaardisatie

Bij het kiezen voor een natuurlijke bron van jodium in voedingssupplementen voor langdurig gebruik is het goed om te letten op het jodiumgehalte dat vermeld staat op de verpakking. Het jodiumgehalte in zeewier, kelp en spirulina varieert namelijk van nature sterk. In de meeste gevallen wordt de hoeveelheid jodium in het voedingssupplement gestandaardiseerd op een vaste hoeveelheid jodium.

¹ Voedingscentrum



samen in gezondheidsproducten



informatiecentrum
**voedingssupplementen
& gezondheid**

Inname en advies

De Gezondheidsraad heeft voor jodium *geen* voedingsnormen bepaald. In Europa wordt een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van **150 microgram** per dag aangehouden². De ADH is een maat om aan te geven hoeveel van een voedingsstof gezonde mensen dagelijks gemiddeld nodig hebben. Voor zwangere en lacterende vrouwen ligt de aanbevolen hoeveelheid hoger.

Sinds 2008 mag jodium aan vrijwel alle voedingsmiddelen worden toegevoegd en is het maximum gehalte van jodium in zout verlaagd. Een groot deel van de jodiuminname van Nederlanders is afkomstig uit brood, waarvan de consumptie de laatste jaren is veranderd. Mensen kiezen vaker voor (ongejodeerd) biologisch brood of mijden brood in hun dieet. Dit alles zie je terug in de cijfers van de Voedsel Consumptie Peiling van 2007- 2010, waaruit blijkt dat de jodiuminname in Nederland sinds 2008 met bijna 25% is gedaald³. Uit latere cijfers van het RIVM blijkt dat de jodiuminname weer iets is gestegen, door een hogere concentratie jodium in zuivel⁴.

Veiligheid

De Europese Voedselveiligheidsraad (EFSA)⁵ heeft voor volwassenen een aanvaardbare bovengrens vastgesteld van 600 microgram per dag uit voeding en suppletie. Voor kinderen en adolescenten is dit:

- 200 microgram per dag voor kinderen van 1-3 jaar
- 250 microgram per dag voor kinderen van 4-6 jaar
- 300 microgram per dag voor kinderen van 7-10 jaar
- 450 microgram per dag voor kinderen van 11-14 jaar
- 500 microgram per dag voor kinderen van 15-17 jaar

Om onder de veilige bovengrens te blijven, kan **ongeveer 150 tot 250 microgram** jodium per dag uit voedingssupplementen gedurende lange tijd worden ingenomen. Adolescenten kunnen gedurende lange tijd 60 tot 170 microgram jodium per dag gebruiken uit voedingssupplementen. Voor kinderen tot en met 10 jaar wordt extra jodiumsuppletie in het algemeen niet aangeraden, omdat zij met de normale voeding al voldoende jodium binnenkrijgen⁶.

Bij schildklierproblemen of een jodiumtekort is het raadzaam een arts of een deskundige te raadplegen, alvorens extra jodium te gaan gebruiken. Een te hoge jodiuminname kan namelijk de werking van de schildklier verstoren.

www.npninfo.nl • info@npninfo.nl • 033 245 60 01

² Richtlijn 2002/46/EG betreffende de onderlinge aanpassing van de wetgevingen der lidstaten inzake voedingssupplementen

³ [Voedsel Consumptiepeiling 2007-2010](#)

⁴ [Geurts, M., and J. Verkaik-Kloosterman. "De jodiuminname van de Nederlandse bevolking na verdere zoutverlaging in brood." RIVM briefrapport 2014-0054 \(2014\).](#)

⁵ [TOLERABLE UPPER INTAKE LEVELS FOR VITAMINS AND MINERALS, EFSA, 2006](#)

⁶ Advies over veiligheid jodium in levensmiddelen, bureau Risicobeoordeling december 2011