

Kyra Hoffmann | Anno Hoffmann
Sascha Kauffmann

systemed



50 köstliche Rezepte mit jodhaltigen Lebensmitteln

DAS JOD **KOCHBUCH**

Unser täglich Jod
gib uns heute ...

**AUCH BEI HASHIMOTO-
THYREOIDITIS!**

Kyra Hoffmann | Anno Hoffmann
Sascha Kauffmann

Das Jod-Kochbuch

50 köstliche Rezepte mit jodhaltigen
Lebensmitteln

Inhalt

Ohne Jod kein Leben!	4
Lieber ein Jodrezept als Jod auf Rezept!	6
Wie Sie dieses Buch nutzen können	8
Irrungen und Wirrungen um Jod – hier endlich ein paar Fakten	9
Jod-Mythos Nr. 1: Jodmangel existiert heute nicht mehr	10
Jod-Mythos Nr. 2: Nur die Schilddrüse benötigt Jod	11
Jod-Mythos Nr. 3: Keine Jodgabe bei Hashimoto Thyreoiditis	14
Jod-Mythos Nr. 4: Natürliches Jod ist gesünder als künstliches!	15
Jod Mythos Nr. 5: Jod auf Rezept tut's auch	15
Jod-Mythos Nr. 6: Jodsalz verhindert Jodmangel	17
Jod-Mythos Nr. 7: Meersalz ist eine gute Jodquelle	18
Jod-Mythos Nr. 8: Wir sind überjodiert durch Jod im Tierfutter	18
Jod Mythos Nr. 9: Jod im Kochsalz stammt aus giftigen Abfällen	19
Jod Mythos Nr. 10: In Deutschland wird zwangsjodiert	19
Ihr persönlicher Jod-Ernährungscheck	22
Die Jod-Lebensmittelpyramide	28
Ein wenig Warenkunde vorweg	30
Rezepte und Küchentipps	42
Sachwortregister	106
Literatur- und Quellenverzeichnis	107
Bezugsquellen, Infoquellen	108

Rezepte

Specials von Sternekoch Johannes King

- Gebratenes Makrelenfilet... 37
- Sylter Strandsalat... 39

Snacks

- Rauchlachs-Frischkäse-Sandwich... 43
- Focaccia mit Anchovis... 44
- Sardinenröllchen... 46
- Thunfischsandwich mit Ei... 48
- Grissini mit Kräutern und Algen... 49
- Meeressalat-Blätterteig-Stangen... 49
- Kartoffel-Algen-Muffins... 50
- Algen-Reibekuchen... 52
- Nori-Algen und Salbei im Backteig... 54
- Kartoffel-Algen-Chips... 54
- Algen-Rucola-Pesto... 55
- Queller-Pesto... 55
- Kräuter-Algenkruste... 56
- Ulva-Ricotta... 57

Buttervariationen

- Algenbutter... 58
- Schnittlauch-Dulse-Butter... 58
- Kräuter-Algen-Butter... 59

Kalte Vorspeisen

- Gebeizter Lachs... 62
- Sardinen in Zwiebelmarinade... 63
- Fischterrinen mit Nori-Alge... 64
- Hummersalat... 66
- Rauchlachs mit Zitrone... 68
- Krabbencocktail mit Mango... 68
- Avocado-Krabbensalat... 69
- Lachs-Frischkäse-Rolle... 70
- Raufischrose... 72
- Caesar-Salat... 74

- Glasmeisterhering... 76
- Heringssalat mit Apfel... 76
- Heringstartar mit Roter Beete... 77
- Oktopus-Salat... 78
- Thunfisch-Gemüsesalat mit Ei... 79
- Stockfischcreme... 80

Warme Vorspeisen

- Rührei mit Krabben... 82
- Omelette mit Krabben... 82
- Frittata mit Algen... 83
- Gratinierte Jakobsmuscheln... 83
- Bandnudeln mit Gemüse und Algen... 84
- Nudeln mit Brokkoli und Pecorino... 86
- Nudeln mit Krebsfleisch... 88
- Paccheri mit Kirschtomaten und Algensoße... 90
- Fisch-Risotto mit Fenchelgrün... 92
- Algen-Spätzle... 94
- Folienkartoffeln mit Algen-Ricotta und Rauchlachs... 94

Hauptgerichte

- Frittierte Meeresfrüchte... 95
- Lauch-Algen-Speck-Kuchen... 96
- Spinat-Algen-Ricotta-Torte... 98
- Gebratenes Fischfilet mit Rosmarinkartoffeln... 100
- Gebratener Oktopus mit Zucchini Blüten... 102
- Wolfsbarsch in der Salzkruste... 104

Ohne Jod kein Leben!

Vorwort von Frau Dr. med. Bettina Hees

Und schon gar kein gesundes Leben! Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Ähnlich wie die inzwischen etablierte Erkenntnis, dass Vitamin D vor schweren Erkrankungen schützen und uns widerstandsfähig machen kann, entsteht gerade eine weitere Gesundheits-Welle, in der Jod für die Gesundheit der ganzen Familie Beachtung findet, und zwar angefangen vom wachsenden Leben in der Schwangerschaft bis hin ins hohe Alter.

Jodmangel-Erkrankungen der Schilddrüse, wie der Kropf, sind das bekannteste Beispiel einer Unterversorgung mit Jod, aber auch Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, anhaltende Erschöpfung und Energielosigkeit, Haarausfall, unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen und Schmerzen, Spannungen und Zysten in der Brust können Zeichen eines Jodmangels sein. Jodmangel und daraus entstehende Beschwerden und Erkrankungen sind ein weltweites und zunehmendes Gesundheitsproblem, vor allem in Teilen Europas und den USA. Auch der gerade erst veröffentlichte 13. Ernährungsbericht der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zeigt, dass es mit der Jodversorgung in der Bevölkerung nicht so ganz gut bestellt ist. In Großbritannien leiden 76 Prozent aller Schülerinnen und 66 Prozent aller erwachsenen Frauen unter einem Jodmangel. Die Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC), in die 1.040 Kinder aus dem südlichen Großbritannien aufgenommen wurden, zeigte, dass ein niedriger Jod-Status in der Schwangerschaft zu einer Verschlechterung der kognitiven Funktionen bei den Kindern führte, sprich, die Kinder waren einfach weniger intelligent! Das Erstaunliche in der ALSPAC-Studie war, dass jodreiche Lebensmittel wie Fisch oder Milch durchaus zur Verfügung standen, aber veränderte Ess- und Ernährungsgewohnheiten wie die vegane Ernährung oder Laktose-Unverträglichkeiten bei Milchprodukten dazu geführt hatten, dass Lebensmittel wie Milch, Fisch, aber auch mit Jod angereichertes Salz nicht oder nur gering verzehrt wurden.

Es gibt nur wenige natürliche Jodquellen, das sind Meeresfische wie Kabeljau und See-lachs, Garnelen und Muscheln aber vor allem Meeresalgen. Meerwasser hat einen Jodgehalt von 50 bis 60 µg/L, während die Jodkonzentration im Ackerboden nur bei 1,8 bis 8,5 µg/L liegt. Gemüse und Obst sind daher keine ausreichende Jodquelle.

2016 haben wir von vielen bekannten Schauspielerinnen gehört, die viel zu jung an Brustkrebs verstorben sind. In Asien, vor allem in Japan, sind Jodmangel-Erkrankungen unbekannt, auch die Zahl der Brustkrebserkrankungen bei japanischen Frauen, Prostata-

Tumorerkrankungen bei Männern und Darmkrebs liegen deutlich unter der westlicher Staaten. Japaner und Koreaner konsumieren täglich Meeresalgen und regelmäßig Fisch, beide sind jodhaltig.

Wie ist es eigentlich zu diesem allgemein zu beobachtenden Jodmangel gekommen? Jodmangel entsteht, wenn in den Lebensmitteln zu wenig Jod vorhanden ist und mit der Nahrung zu wenig Jod zugeführt wird oder Jod aus dem Körper verdrängt wird, z.B. durch Chemikalien oder Mischungen von Chemikalien in der Umwelt. Diese stammen aus der Industrie, Arzneimittlrückständen und Abbauprodukten im Wasser, Pestiziden und Insektiziden in Lebensmitteln, Hormonen, Konservierungs- und Lebensmittelzusatzstoffen, Weichmachern und Schwermetallen.

Man bringt Jod eigentlich immer nur mit der Schilddrüse in Verbindung, aber was allgemein wenig bekannt ist: 70 Prozent des natürlichen Jods befindet sich außerhalb der Schilddrüse in den Zellen unseres Körpers, z.B. in der Brust, wo es schützend wirkt. Wird das lebenswichtige Jod hier durch die angeführten Schadstoffe aus den Zellen verdrängt, dann kann man sich gut vorstellen, dass das der Gesundheit nicht unbedingt zuträglich ist.

Was also tun? Der Schlüssel liegt in der Ernährung. Eine bewusste Ernährung mit möglichst wenig belasteten Lebensmitteln aus saisonalem, biologischem und regionalem Anbau, mit natürlichen und lebenswichtigen Inhaltsstoffen wie Jod und unter weitgehendem Verzicht auf Fertiggerichte und Fast-Food reduziert die Belastung durch Schadstoffe und verstärkt die Gesundheit der ganzen Familie nachhaltig. Wieder selber kochen ist Trend! Und es macht Spaß! Ach und übrigens: Auch bei Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto benötigt der Körper natürliches Jod, bis zu 300 µg Jod pro Tag dürfen hier zugeführt werden. Also ran an die tollen Rezepte!

Als ich als Ernährungsmedizinerin damit begann, mich mit der intensiven Beforschung der Vitalstoffe aus dem Meer zu befassen, da wurde mir schnell klar, dass viele dieser Vitalstoffe aus dem Meer wie z.B. marines Magnesium, Kalzium aus der Alge Lithothamnium, die Spurenelemente des Meerwassers und Jod aus Meeresalgen das Potential für ein gesundes und vitales Leben beinhalten. Die vitalstoffreiche Ernährung ist der Schlüssel zur Gesundheit! Ich freue mich daher über 50 jodreiche und leckere Algen-Rezepte und viele gute Tipps der Jod-Erfolgsautoren Kyra und Anno Hoffmann und Sascha Kauffmann.

Dr. med. Bettina Hees
MMR Medical Marine Research, Hamburg

Lieber ein Jodrezept als Jod auf Rezept!

Vorwort der Autoren

Gesunde Ernährung ist in aller Munde – und noch nie war die Auswahl an unterschiedlichen Ernährungstrends höher als heute.

Begriffe wie Vegan/Veggan/Vegetarisch, Clean-Eating, Rohkost, Low Carb/High Fat, Paleo haben sich in unseren täglichen Wortschatz eingeschlichen. Alle diese Empfehlungen versprechen eine bessere Gesundheit und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Messen müssen und lassen sich alle Ernährungsformen (daneben auch Diäten) grundsätzlich an einem Punkt: Liefern sie alle notwendigen Nährstoffe, die ein Organismus zum Gesundwerden und Gesunderhalten braucht? Wir haben recherchiert und können daher behaupten: Egal, wie man sich bisher ernährt hat, der Bedarf an dem essentiellen Spurenelement Jod wird in meisten Fällen nicht ausreichend gedeckt sein.

Die Folge, die sich daraus ergibt, ist ein chronischer Jodmangel. So wie vielleicht auch bei Ihnen und quasi 90 Prozent der Bevölkerung.

Jodmangel – im Ernst?

Wir haben es bis vor wenigen Jahren auch nicht geglaubt, dass Jodmangel trotz der großen Bemühungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) immer noch ein brandaktuelles Thema in Mitteleuropa ist. Wir wollten der Sache stärker auf den Grund gehen und fingen an den Jodstatus bei uns und auch unseren Patienten zu messen. Die Ergebnisse waren deutlich und spiegelten in fast allen Fällen einen Mangel an Jod wieder.

Wie die positiven Wirkungen einer optimalen Jodversorgung und die langfristig schwerwiegenden Folgen einer Unterversorgung sich auf den Organismus auswirken können, haben wir in unserem Ratgeber »Jod – Schlüssel zur Gesundheit« bereits ausführlich erläutert.

Auf die Idee, ein Kochbuch zum Thema Jod zu schreiben, brachten uns letztendlich unsere Patienten. Denn jedes Mal, wenn wir Jodmangel feststellten (was quasi täglich der Fall war), wurden wir nach entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln oder sogar Arzneimitteln gefragt. Die Frage, die wir uns aber stellten, war: Kann die Zuführung einer (weiteren) Pille wirklich der Weg aus diesem Ernährungsdilemma sein?

Wir meinen ganz klar: Nein!



Sie haben die Wahl: So – oder lieber so?

Mit der Unterstützung eines erfahrenen Kochs, dessen Leidenschaft die moderne maritime – und damit jodreiche – Küche ist, haben wir überlegt, wie wir alltagstauglich, ohne Exotik und Firlefanzen, unsere Ernährung jodreicher und damit gesünder gestalten können. Herausgekommen dabei ist dieses Ernährungsbuch mit 50 jodreichen und leckeren Rezepten und vor allem vielen Tipps für den Alltag.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und vor allem guten Appetit

Anno Hoffmann, Kyra Hoffmann, Sascha Kauffmann
Venedig und Hofheim, im Winter 2016/17

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Wer sich mit jodreicher Ernährung auseinandersetzt – wie Sie, liebe Leserin, lieber Leser, der wird zwangsläufig auch mit vielen – oft widersprüchlichen – Aussagen zu diesem Spurenelement konfrontiert. Diese schaffen oft Verunsicherung. Darf ich Jod zu mir nehmen? Wenn ja, wie viel? Wann sollte ich meinen Arzt oder Heilpraktiker fragen?

Vorab: Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Sie MÜSSEN es sogar zu sich nehmen. Es gibt nur wenige Erkrankungen, bei der die Jodzufuhr stark eingeschränkt werden muss.

Als Einstieg in die Jod-Ernährung haben wir für diejenigen, die noch verunsichert sind, die häufigsten falschen Behauptungen rund um das Thema Jod zusammen gefasst und ihnen klare Fakten gegenübergestellt.

Vielleicht möchten Sie auch erst einmal schauen, ob Ihre Ernährung schon jodreich genug ist. Dann empfehlen wir Ihnen unseren Ernährungsscheck auf Seite 22.

Wer sich allerdings direkt in die Kochtöpfe stürzen möchte, der kann sich ohne Umwege zum Rezeptteil ab der Seite 42 begeben. Dort gibt es neben vielen köstlichen jodreichen Rezepten auch Einkaufsempfehlungen und Küchen-Tipps vom Koch persönlich.

Jod ist zum einen ein essentielles Spurenelement, d. h. es muss regelmäßig über die Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden. Zum anderen gibt es Menschen, die aufgrund einer chronischen Erkrankung eine jodreiche Kost möglicherweise nicht gut vertragen. Falls Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden:

- Schilddrüsenüberfunktion (z.B. bei Morbus Basedow)
- Myotonia congenita
- Iododerma tuberosum
- Dermatitis herpetiformis Duhring
- Niereninsuffizienz

fragen Sie bitte Ihren Arzt, inwieweit Sie eine jodreiche Ernährung alleine umsetzen können. Eine strikte Jodvermeidung ist auch bei diesen Krankheiten nicht sinnvoll, aber die tägliche Jodmenge sollte individuell angepasst sein.

Irrungen und Wirrungen um Jod – hier endlich ein paar Fakten

Kein Mikronährstoff ist wohl so umstritten und missverstanden wie der Mineralstoff Jod. So ranken sich um dieses Spurenelement viele Mythen und Unwahrheiten. Auf der einen Seite wird vor Folgen eines Jodmangels gewarnt, und auf der anderen Seite werden angebliche Daten einer Zwangs- bzw. Überjodierung in den Medien verbreitet. Diese Diskrepanzen schaffen beim Verbraucher eine große Unsicherheit. Vor allem, wenn diese Aussagen auch noch von Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern unreflektiert weitergegeben werden. Diese Berufsgruppen sollten eher aufklären, anstatt den Boden der Verunsicherung weiter zu nähren.

Nüchtern betrachtet ist Jod ein chemisches Element – genauso wie Eisen, Magnesium, Calcium oder Selen.

Jod kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden, daher zählt man es zu der Gruppe der essentiellen Spurenelemente. Es ist in unserer Umwelt in Steinen und Böden nur in sehr geringen Mengen vorhanden. Landwirtschaftliche Produkte, wie Obst, Gemüse und Getreide, sind daher jodarm. In höherer Konzentration finden wir Jod quasi nur in Meeresalgen, Meeresgemüse, Schwämmen, Meeresfrüchten und Seefischen.

Fazit: Unsere herkömmliche westliche Ernährung ist also eher jodarm.

Da fast alle unsere Körperzellen Jod in unterschiedlichen großen Mengen benötigen, ist ein chronischer Jodmangel heute immer noch die Regel und nicht die Ausnahme. Es gibt viele Bemühungen dem entgegenzuwirken, wie Ernährungsberatung (»3× pro Woche Fisch auf den Tisch«) oder die Jodierung von Speisesalz. Leider nur mit geringem Erfolg.

Jod gehört auf den Tisch – und zwar täglich mit Hilfe von Messer, Löffel und Gabel. Sie werden es schon bald nicht mehr missen wollen.

Für alle, die aber noch verunsichert sind, haben wir die häufigsten Jod-Mythen zusammengestellt:

Jod-Mythos Nr. 1: Jodmangel existiert heute nicht mehr

Auch wir haben noch vor einigen Jahren in unserer Heilpraktikerausbildung gelernt, Vitamin D-Mangel betrifft in Deutschland nur eine Minderheit – nämlich nur Menschen, die aufgrund einer Nierenerkrankung dialysepflichtig sind oder im Altersheim leben.

Ergo – so die Lehrmeinung: Vitamin-D-Mangel betrifft die Allgemeinbevölkerung nicht!

Heutzutage wissen wir, wie falsch diese Aussage war.

Erst als ein Arzt dieses hinterfragte und seine Patienten auf deren Vitamin-D-Status hin untersuchte, wurde klar: Vitamin D-Mangel ist kein Randphänomen, sondern weit verbreitet. Fast jeder hier in diesen Breitengraden ist betroffen.

Mit Jod verhält es sich sehr ähnlich. Es wird sehr selten bei den Menschen untersucht bzw. geprüft. Vielen Ärzten und Heilpraktikern fehlt einfach die Erfahrung in der Diagnostik. Und das, obwohl die WHO (Weltgesundheitsorganisation), neben diversen medizinischen Fachgesellschaften, regelmäßig auf die unzureichende Jodversorgung in Deutschland, Österreich und der Schweiz aufmerksam machen.

Zwar sieht man ausgeprägte Jodmangelkröpfe heutzutage nur noch in alten Medi-

zinbüchern, dennoch leiden alleine in Deutschland Millionen Menschen an einer jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankung. Die Papillon-Studie (eine Untersuchung mit fast 100.000 Probanden) hat vor einigen Jahren ergeben, dass jeder zweite Erwachsene über 45 an jodmangelbedingten Schilddrüsenknoten und/oder an Schilddrüsenvergrößerung leidet.

Ärzte und Heilpraktiker, die sich mit Jod beschäftigen und ihre Patienten auf Jod untersuchen, wissen, dass Jodmangel aktueller ist denn je. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zum einen unsere Ernährungsweise, aber auch zunehmende Umweltbelastungen und Lebensbedingungen haben den Jodbedarf vieler Menschen erhöht.

Jod ist ein Spurenelement, das in unserer normalen westlichen Ernährung lediglich in geringen Mengen und nur in drei Nahrungsgruppen – Meeresfische, Meeresfrüchte und Algen – reichlich vorkommt. Kaum jemand kommt auf die tägliche Mindestmenge von 200 mcg (für Erwachsene), die von verschiedenen Ernährungsgesellschaften, wie z.B. der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung), gefordert wird.

Jod-Mythos Nr. 2: Nur die Schilddrüse benötigt Jod

Jod wird immer noch ausschließlich mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht. Ein Fehler, der weitreichende Folgen für die Gesundheit von Millionen hat.

»Die Tabletten müssen Sie jetzt bis zum Lebensende nehmen, bitte eine halbe Stunde morgens nüchtern vor dem Frühstück.«

Kommt Ihnen diese Aussage bekannt vor?

Wenn ja, dann gehören Sie auch zu den Menschen, die jeden Morgen eine Schilddrüsentablette frühstücken dürfen. Diese Prozedur erinnert an den Film mit Bill Murray »Und täglich grüßt das Murmeltier«. Aber keine Sorge, Sie befinden sich in guter Gesellschaft, denn jeder Dritte ist heutzutage in Deutschland schilddrüsenkrank. Pro Jahr werden alleine hierzulande eine Milliarde Schilddrüsenhormon-Tagesdosen geschluckt. Tendenz steigend! Man könnte es auch so sagen, die Schilddrüse hängt am Tropf der Pharmaindustrie.

Woher kommt das? Sicher haben Sie sich auch schon die Frage gestellt, warum Sie selbst und auch so viele andere Menschen jeden Tag Schilddrüsenhormone einnehmen müssen? Es gibt allerdings auch Fälle, in denen eine Gabe bzw. Einnahme von Hormonen sinnvoll oder, noch besser gesagt, unumgänglich ist. Wenn eine angeborene Schilddrüsenfehlfunktion vorliegt oder an der Schilddrüse operiert worden

ist. Die meisten Konsumenten nehmen die Hormontabletten jedoch, weil die Schilddrüse ihren Job nicht mehr schafft.

Warum sind wir ein Volk mit lahmen Schilddrüsen? Die Antwort ist einfach: Weil wir uns mit unserer Esskultur in einen chronischen Jodmangel manövrieren!

Jod ist der Hauptbaustoff für die Schilddrüsenhormone – kein Wunder also, dass die Produktion ins Stocken gerät, wenn die wichtigste Zutat nur unzureichend zur Verfügung gestellt wird. In den meisten Praxen wird leider immer noch ein grober Fehler begangen. Statt Jod bei den Patienten zu messen und dann das fehlende Element durch eine vernünftige, gezielte und jodreiche Kost auszugleichen (eventuell unterstützt durch Jod als Medikament), wird zur einfachsten Lösung gegriffen und ein Hormon verschrieben. Der Schilddrüse wird somit ein Großteil ihrer Arbeit abgenommen. Mit dieser Handlung beginnt für viele Menschen ein Teufelskreis, aus dem man nur schwer wieder herauskommt.

Sicher sind jetzt viele Hormoneinnehmer verunsichert, denn einigen geht es ja seit der Substitution besser. Die Schilddrüsenblutwerte bewegen sich auch wieder in Richtung der Norm – man ist »ideal eingestellt« – aber so richtig gut geht es einem dann doch nicht. Warum ist das so?