



## MINERAL-CHECK

ID: MC20xxx000xxx

Name: Max Mustemann

Test: Mineral-Check Halogene

Probenart: Speichel

Datum: 01.01.2023

— Nornbereich  
— Unterdosiert  
— Überdosiert

### HALOGENE



parts per million (ppm) = mg/L

n.n = nicht nachweisbar

#### Mineralanalyse Halogene

Jod ist ein Spurenelement, das zur Unterstützung verschiedener physiologischer Funktionen benötigt wird. Es wird aus dem Darm in Form von Jodid aufgenommen und in der Schilddrüse, den Nieren, im Brustgewebe, in der Magenschleimhaut, in den Augen, im Gebärmutterhals, in den Speicheldrüsen und in der Epidermis konzentriert. Man findet es vor allem in Pflanzen, die auf jodreichen Böden wachsen, sowie in Meeresfrüchten, insbesondere in Seetang und Salzwasserrischen. Die gesundheitlichen Auswirkungen eines Jodmangels können beträchtlich sein. Dazu zählen Hypothyreose, Kropf, Kretinismus, kognitive und neurologische Störungen. Auch Magenkrebs und Brustkrankungen werden mit einem Jodmangel in Verbindung gebracht. Der Verzehr großer Mengen von goitrogenen (kropfbildenden) Lebensmitteln, wie z.B. Kreuzblütler, Maniok, Hirse und Sojamehl, können die Jodaufnahme und Verwertung im Körper beeinträchtigen. Außerdem deuten Daten darauf hin, dass 25 % der Vegetarier und 80 % der Veganer einen Jodmangel aufweisen. Darüber hinaus ähneln die in der Umwelt vorkommenden Halogene wie z.B. Brom in der Struktur dem Jod und konkurrieren um die Aufnahme und Verwertung im Organismus. Vitamin-A-, Eisen- und Selenmangel können darüber hinaus Jodmangelzustände verschlimmern.

#### Jodsupplementierung

Die optimale tägliche Jodzufuhr ist nach wie vor umstritten. Dies könnte zum Teil auf die Befürchtung