

Jod-Supplementierung für Schwangere in der Schweiz: Ist sie notwendig?

PD Dr. med. Katharina Quack Lötscher

Klinik für Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich

Symposium 100 Jahre Salzzodierung 6.10.2022

Jodbedarf in der Schwangerschaft

**SPEISESALZ
SEL DE CUISINE
SALE DA CUCINA
SAL DA CUSCHINA**
Mit Jod und Fluor – Avec iode et fluor
Con iodio e fluoro – Cun jod e fluor

Nicht schwanger:
150µg/Tag

Schwanger: 250µg/Tag



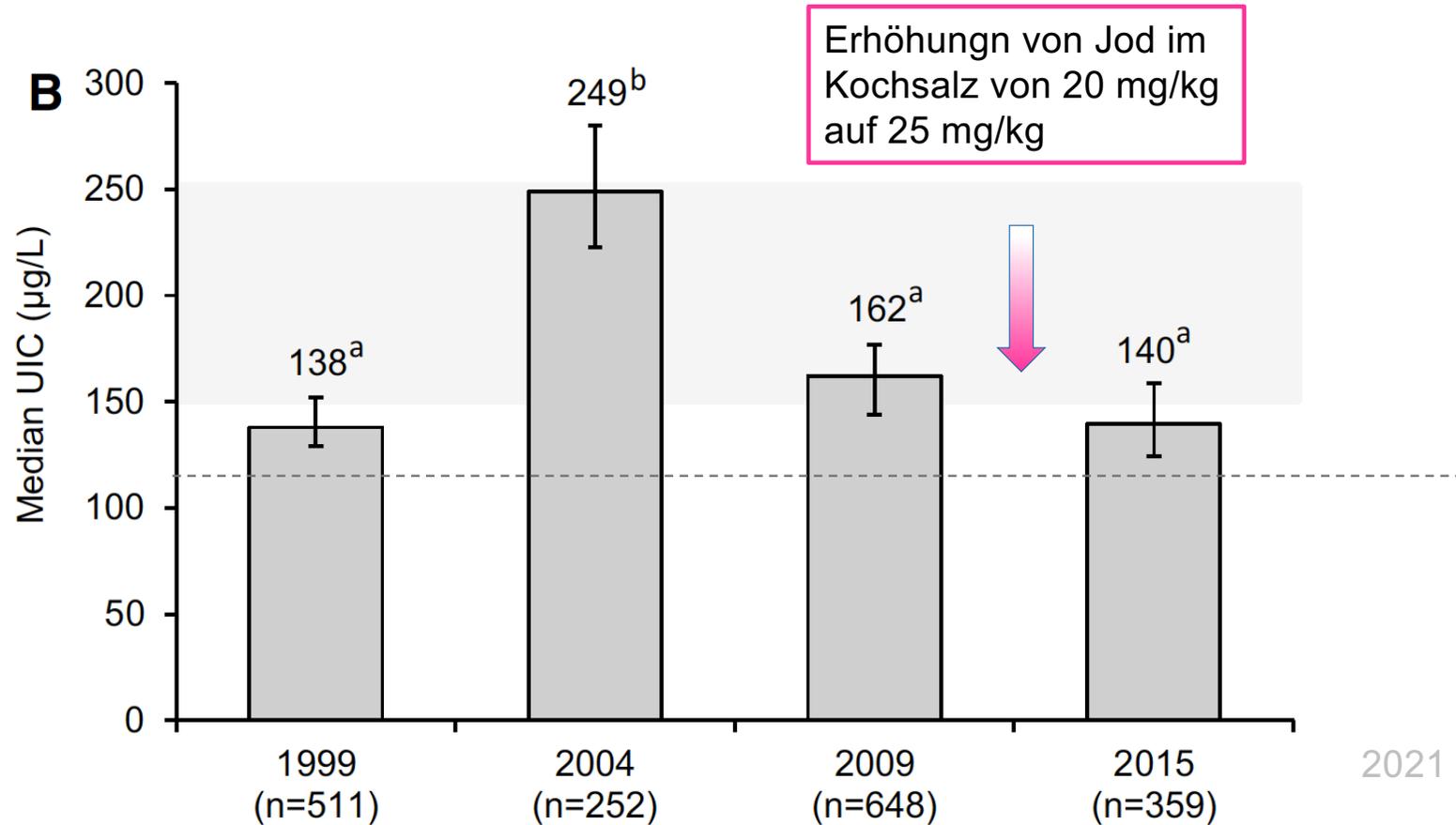
Letzte
Periode

Positiver
SS-Test

Erste SS-
Kontrolle

Geburt

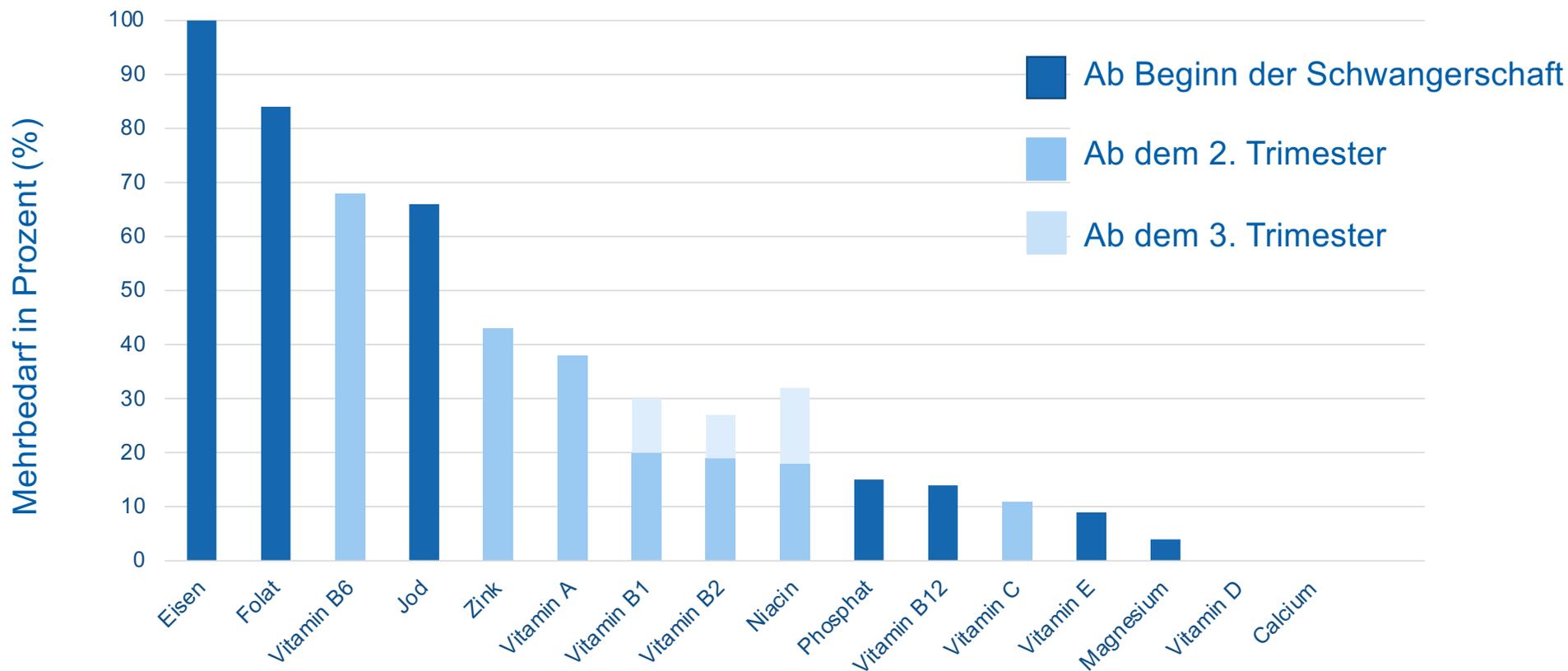
Jodkonzentration im Urin



Values with different superscript letters differed ($P < 0.001$)

Mikronnährstoffe

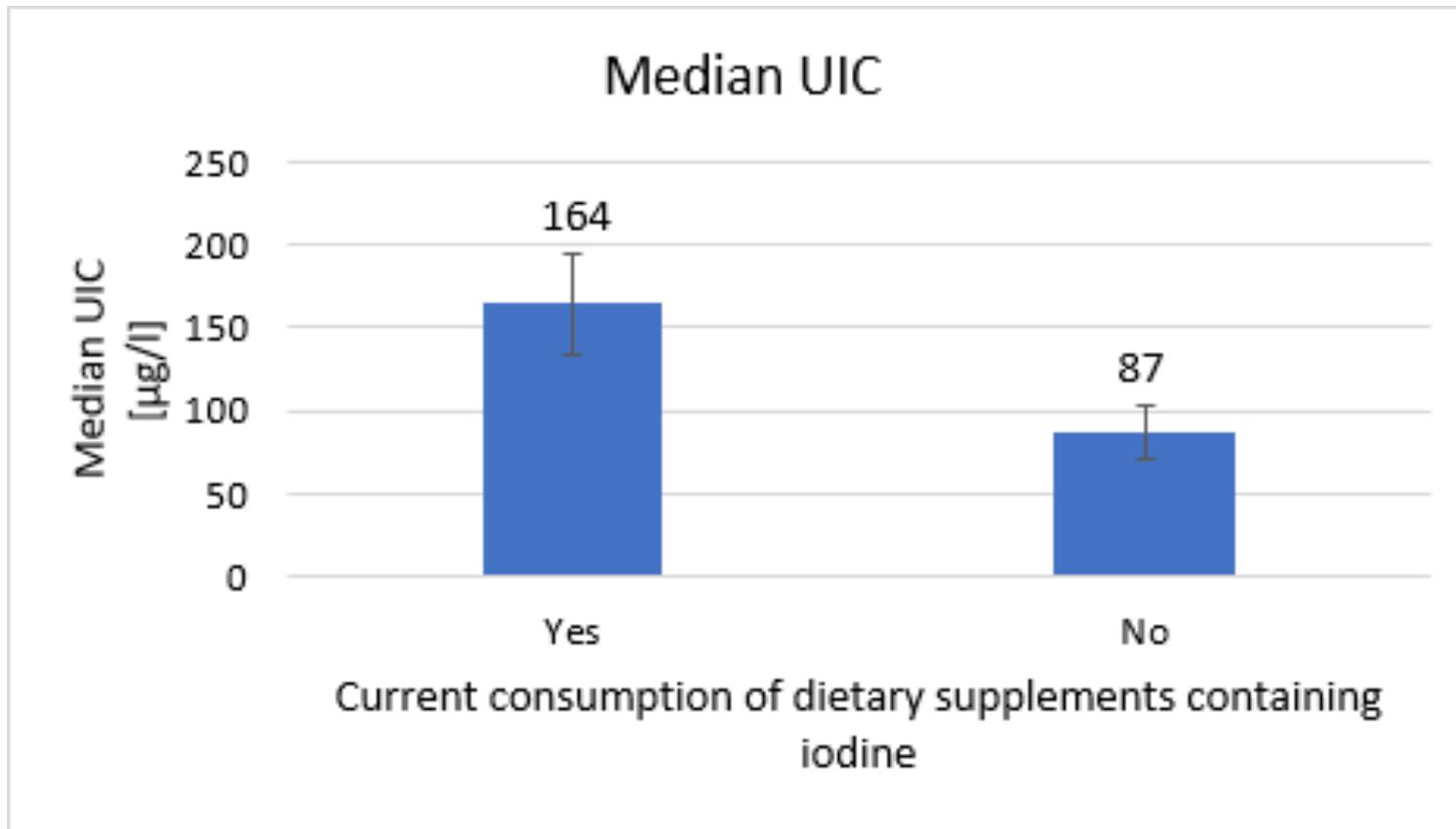
Zusätzlicher Bedarf in der Schwangerschaft



Multivitamin-Präparate

	EP	F	N	B	EP D	A
Vitamin A (Retinolpalmitat)	1080 ug (3600 IE)				771 µg	
Beta-Carotin			2 mg	2.4 mg		2 mg
Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid)	1.6 mg	1.2 mg	1.4 mg	2.2 mg	1.4 mg	1.4 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	1.8 mg	1.6 mg	1.6 mg	2.8 mg	1.4 mg	1.4 mg
Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid)	2.6 mg	1.9 mg	1.9 mg	2.8 mg	1.9 mg	1.9 mg
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	4 ug	3.5 µg	4 µg	5 µg	2.6 µg	2.6 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	100 mg	110 mg		160 mg	85 mg	85 mg
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	12.5 ug (500 IE)		15 µg	7.5 µg	15 µg	200 IE
Vitamin E (dl-α-Tocopherolacetat)	15 mg	13 mg (12mg)	15 mg	24 mg	10 mg	15 mg
Biotin (Vitamin H, Vit. B7)	0.2 mg	60 µg	45 µg	100 µg	30 µg	30 µg
Calciumpantothenat	10 mg					
Folsäure	800 ug	400 + 400µg	600 µg	600 µg	200 + 200 µg	600 µg
Nicotinamid	19 mg					18 mg
Calcium	125 mg		120 mg	300 mg		150 mg
Magnesium	100 mg		57 mg	200 mg	57 mg	53 mg
Phosphor	125 mg					
Eisen	60 mg		30 mg	30 mg	14 mg	27 mg
Kupfer	1 mg		1 mg	1 mg	1 mg	1 mg
Mangan	1 mg			2 mg		
Zink	7.5 mg		11 mg	10 mg	10 mg	11 mg
Niacin (Vit. B3)		15 mg	18 mg	32 mg	18 mg	
Pantothensäure (Vit. B5)		6 mg	6 mg	12 mg	6 mg	
Jod		150 µg	200 µg	150 µg	150 µg	200 µg
Selen			55 µg	55 µg	60 µg	60 µg
DHA		(200 mg)	145 mg		200 mg	
EPA			29 mg		80 mg	

Jodkonzentration im Urin



Jodbedarf in der Schwangerschaft

**SPEISESALZ
SEL DE CUISINE
SALE DA CUCINA
SAL DA CUSCHINA**
Mit Jod und Fluor – Avec iode et fluor
Con iodio e fluoro – Con jod e fluor

Nicht schwanger:
150µg/Tag

Schwanger: 250µg/Tag

menue.ch
18-49:
90µg/Tag



Letzte
Periode

Positiver
SS-Test

Erste SS-
Kontrolle

Geburt

↑
Supplemente

Supplementierung: Ja

SPEISESALZ
SEL DE CUISINE
SALE DA CUCINA
SAL DA CUSCHINA

Mit Jod und Fluor – Avec iode et fluor
Con iodio e fluoro – Cun jod e fluor

ABER, warum jodiertes Kochsalz in Lebensmitteln für Schwangere wichtig ist:

- Frühe Schwangerschaft
- Keine Einnahme von Supplementen:
 - Verzicht auf Multivitamine aus anderen Gründen: Jod als Einzeltablette (150µg) in der Schweiz nicht erhältlich
 - Multivitamin ohne Jod
 - Kein Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse
 - Späte Schwangerschaftsversorgung

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

