

Bron: www.gr.nl

Naar behoud van een optimale jodiuminname - samenvatting

De achtergrond van dit advies

Regelgeving en onderzoek zijn volop in ontwikkeling

Europese wet- en regelgeving en onderzoek op het gebied van vitamines, mineralen en sporelementen, de zogenaamde microvoedingsstoffen, zijn volop in beweging. Daarom heeft de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport de Gezondheidsraad om advies gevraagd bij de heroverweging van het beleid op dit gebied.

Het doel van het nieuwe beleid is dat een zo groot mogelijk deel van de bevolking voldoende microvoedingsstoffen binnen krijgt. Tegelijkertijd mogen echter zo min mogelijk mensen het risico lopen op een inname die hoger is dan de vastgestelde veilige bovengrens. In dit advies geeft de speciaal ingestelde commissie aan wat daarvoor in het geval van jodium nodig is.

Jodium is essentieel voor het lichaam

Jodium is een essentieel onderdeel van schildklierhormonen. Schildklierhormonen zijn nodig voor een normale groei en ontwikkeling en voor het in balans houden van de stofwisseling.

Omdat de voeding van nature te weinig jodium bevat mag het worden toegevoegd aan zout

Jodium is een sporelement dat van nature in de voeding voorkomt. Omdat deze hoeveelheid in Nederland ontoereikend is, mag jodium aan zout worden toegevoegd. Bakkerszout, bestemd voor het bakken van brood en andere bakkerijproducten bevat meer jodium (ten hoogste 65 milligram per kilogram zout) dan gejodeerd zout bestemd voor andere voedingsmiddelen (ten hoogste 25 milligram per kilogram zout). Ongeveer 50 procent van de jodiuminname is afkomstig uit brood.

De inname van jodium is goed

Zoals al blijkt uit de titel van het advies is de hoeveelheid jodium die de Nederlandse bevolking inneemt goed. Wel zijn er enkele hiaten in de kennis: er ontbreken gegevens over mensen die alleen zelfgebakken of biologisch brood eten, waar mogelijk ongejodeerd zout of zeezout aan is toegevoegd.

Ontwikkelingen die kunnen leiden tot een lagere inname

Het vaststellen van maximale niveaus voor vrijwillige verrijking op Europees niveau kan leiden tot een lagere jodiuminname

Op Europees niveau worden in de komende tijd minimale en maximale niveaus voor vrijwillige verrijking afgesproken. Wanneer het maximale niveau van verrijking geen 65 milligram per kilogram zout wordt maar lager uitkomt, zal de inname van jodium in Nederland afnemen en het risico op jodiumtekort en krop gaan toenemen.

Inspanningen om de zoutinname te verlagen leiden tot een lager jodiuminname

De huidige jodiuminname zal afnemen door de verlaging van de zoutinname. Vanuit volksgezondheidsperspectief is de verlaging van de zoutinname zeer gewenst. Het zal echter gepaard gaan met een groter risico op jodiumtekort en krop, wanneer de jodiuminname niet wordt gecompenseerd.

Acties om deze ontwikkelingen het hoofd te bieden

Zorg dat het huidige Nederlandse niveau van verrijking van bakkerszout op Europees niveau toegestaan blijft

Het is van groot belang voor het waarborgen van een goede jodiumvoorziening in Nederland dat het huidige niveau van verrijking van bakkerszout met jodium toegestaan blijft op Europees niveau. Het is dan ook gewenst dat het maximale niveau van verrijking met jodium op minstens 65 milligram per kilogram zout uitkomt.

Monitor de jodiuminname in Nederland

Gezien de inspanningen om de zoutinname in Nederland te verlagen, is het verder van belang de jodiuminname en status van de Nederlandse bevolking regelmatig te bepalen. Op grond hiervan kan het verrijgingsbeleid zo nodig worden bijgesteld. Gezien de essentiële rol van jodium bij de ontwikkeling, is van belang dat hierbij met name kinderen in het eerste levensjaar en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven aandacht krijgen.

Aanvullend onderzoek

Onderzoek de jodiuminname van mensen die alleen zelfgebakken of biologisch brood eten

Er zijn onvoldoende gegevens om te bepalen of de jodiuminname door personen die zelfgebakken of biologisch brood eten voldoende is. Dit zou apart moeten worden onderzocht.

Stel voedingsnormen voor jodium vast

Er zijn geen officiële voedingsnormen voor jodium in Nederland. De commissie beveelt aan deze vast te stellen.

30 september 2008