

---

Subject: Jodmangel

Posted by [lcetea](#) on Sun, 22 Oct 2023 07:13:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Wie wahrscheinlich ist eigentlich ein Jodmangel für Haarausfall bzw veränderte Haarstruktur? In D ist ja ein Jodmangel sehr oft anzutreffen trotz Jodsalz, da unsere Böden kaum Jod enthalten.

Wenn man wie ich auch auf zusätzliches (Jod)Salz verzichtet und zudem sehr gesund sich ernährt und damit natürlich auch wenig Salz in Fertigprodukte hat da man ja kaum welche konsumiert ist ein Jodmangel ja sehr wahrscheinlich.

Habe gegoogelt und gesehen das ein Jodmangel auch zu Haarausfall und/oder Veränderung der Haarstruktur und trockenem dünnen Haar führen kann.

Genau das hatte ich festgestellt. Dass mein Haar aufeinmal am Schaft dick und die Spitzen auffallend dünn sind und unpigmentiert und dünn und verkümmert und dann ausfallen.

Kann natürlich auch vom Dht kommen ist das aber typisch dass die dann so aussehen und unpigmentiert sind mit dünnerer Spitze vorne?

Ich nehme jetzt schon paar Wochen Jod 150mikrogramm und ich meine dass es besser wird. Muss das aber noch länger beobachten.

Ich hatte mir seit meinem Salzzug keine Gedanken um einen Jodmangel gemacht da ichs nicht auf dem Schirm hatte. Aber wenn ich mir die Lebensmittel mit nennenswertem Jod anschauen (Eigentlich nur Meeresfisch und Meeresfrüchte) dann muss ich einen größeren Mangel gehabt haben ohne Jodsalz und Fertigprodukte mit Salz.

Übrigens selbst mit Jodsalz scheint die Jodversorgung in D wieder rückläufig zu sein

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/degs-jod-studie.html>

Hat jemand auch Erfahrungen in die Richtung gemacht?

---