

Onderzoekers waarschuwen voor jodiumtekort bij zwangere vrouwen

STEF ALTENA

GRONINGEN Zwangere vrouwen in Nederland lopen een steeds groter risico dat de hersenen van hun kind zich niet goed ontwikkelen omdat ze te weinig jodium uit de voeding binnen krijgen.

Hiervoor waarschuwen de Groningse onderzoekers Frits Muskiet (emeritus hoogleraar pathofysiologie) en Janneke Dijck-Brouwer (universitair docent laboratoriumgeneeskunde in het UMCG) en emeritus hoogleraar voeding en gezondheid Gertjan Schaafsma (Wageningen Universiteit). Ze pleiten voor een campagne voor het eten van meer vis en ze adviseren dat er – net als vroeger – meer jodium wordt toegevoegd aan bakkerszout.

Volwassenen moeten minimaal

150 microgram jodium per dag binnen krijgen. Zitten ze hier constant onder, dan kunnen problemen ontstaan met de schildklier, die dan trager gaat werken, met allerlei fysieke problemen tot gevolg. Noord-Nederlandse mannen halen deze drempel volgens een vorige maand door het RIVM gepubliceerd onderzoek (op basis van LifeLines-data) over het algemeen wel. Bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd is de situatie zorgelijk. De helft van de 18- tot 40-jarige vrouwen zit onder een inname van 149 microgram per dag.

De hoeveelheid jodium die vrouwen binnen krijgen moet niet verder dalen, oordeelt het RIVM. Maar de kans op problemen voor de volksgezondheid is met de huidige situatie klein, stelt het rijksinstituut.

Dat is ten onrechte een geruststellende boodschap, vinden de Groningse wetenschappers Muskiet en

‘Eet meer vis en voeg meer jodium toe aan bakkerszout’

Dijck-Brouwer en hun Wageningse collega Schaafsma. „Er wordt onterecht gesuggereerd: ga maar rustig slapen”, stelt Muskiet. „Voor de volksgezondheid is er misschien niet veel aan de hand; voor te veel individuen is dit wel degelijk zo. De risico’s zijn onnodig groot.”

Dit geldt vooral voor zwangere vrouwen en dan met name voor hun ongeboren kinderen, stellen de onderzoekers. Het RIVM is intussen een onderzoek gestart naar de inname van jodium onder zwangere vrouwen en of dit genoeg is. Dijck-

Brouwer en Muskiet hebben dit in 2018 al in een kleine groep onderzocht en geconcludeerd dat 83 procent van de bestudeerde hoogopgeleide zwangeren de door de WHO aanbevolen jodium status niet haalt. Ondanks dat 61 procent van de onderzochte groep jodiumsupplementen slikte. Hun grotere studie met 200 zwangeren bevestigde dit beeld.

„Als zwangere heb je ruwweg 50 procent meer jodium nodig dan andere volwassenen”, zegt Dijck-Brouwer. „Het belang daarvan is niet te onderschatten.” Te weinig jodium kan leiden tot een gebrekkige aanleg van de hersenen en groeiproblemen bij het kind. Zwangeren zijn zich vaak niet bewust van deze hogere behoefte. De afgelopen 15 jaar is de inname van jodium in Nederland met een derde gedaald. Omdat de jodiuminname van oudsher een probleem is, wordt het toegevoegd aan

het zout. In 2008 is de wet aangepast en wordt er aan brood zout toegevoegd dat minder jodium bevat. Dit wordt gezien als voornaamste oorzaak van de sterk verminderde inname van jodium.

We moeten niet wachten tot de jodiumtekorten in ons land nog groter worden, stellen de wetenschappers. Ze pleiten ervoor om het besluit voor minder jodium in bakkerszout terug te draaien en een landelijke campagne te starten voor het eten van meer vis, schelpdieren en zeewier. „Dat is niet alleen goed voor de inname van jodium en selenium”, stelt Muskiet. „Je krijgt ook tal van andere goede stoffen binnen, zoals vitamines A, D en B12, ijzer, zink, koper en visolievetzuren.” Vrouwen met een zwangerschapswens moeten overwegen om samen met foliumzuur ook jodium te slikken, stellen de wetenschappers.