

Mogelijke waarschuwing op jodiumrijke voedingsmiddelen en -supplementen

Brood waaraan gejodeerd zout is toegevoegd, is de belangrijkste bron van jodiuminname in Nederland. Het advies van het bureau Risicobeoordeling & onderzoeksprogrammering (BuRo) van de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (NVWA) van 10 februari 2012 om een waarschuwing te plaatsen op voedingsmiddelen met veel jodium heeft echter geen betrekking op brood of bakkerswaren waaraan bakkerszout is toegevoegd.

In het advies gaat het vooral om producten die zeer rijk kunnen zijn aan jodium zoals supplementen, zeewier(preparaten) en kelp(tabletten), die náást de basisvoeding - waarin brood een belangrijke plaats heeft - ingenomen worden. Het advies van BuRo luidt: "Een speciale doelgroep, waaronder mensen met een schildklieraandoening, zwangere en lacterende vrouwen, zou baat kunnen hebben bij een waarschuwing op jodiumrijke producten".

Positieve eigenschappen versus risico's van jodium

Jodium is een mineraal dat belangrijk is voor het goed functioneren van de schildklier. De hormonen die de schildklier maakt, zijn nodig voor een goede groei, de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de stofwisseling. Jodium zit van nature in zeevis, zeealgen en een beetje in eieren. Jodium mag worden toegevoegd aan voedingsmiddelen via gejodeerd zout. Dit kan op drie manieren:

- bakkerszout (65 mg jodium/kg keukenzout) voor brood en bakkerswaren;
- gejodeerd zout (25 mg jodium/kg zout) voor de overige levensmiddelen;
- gejodeerd zout (25 mg jodium/kg zout) dat de consument zelf kan gebruiken tijdens de bereiding van een maaltijd.

Een jodiumtekort komt alleen voor als iemand weinig brood eet of geen zout gebruikt waar jodium in zit. Door een jodiumtekort kan de schildklier trager gaan werken en opzwellen. Een jodiumtekort kan bij kinderen leiden tot een groeiachterstand, een verminderd leervermogen en soms tot dwerggroei ofwel cretinisme. Bij een normaal functionerende schildklier kan het lichaam een teveel aan jodium goed verdragen. Wanneer de schildklier onvoldoende functioneert kan het echter de werking van de schildklier verstoren.

Maximale hoeveelheid jodium

Omdat de hoeveelheid jodium die in Nederland van nature in de voeding voorkomt, ontoereikend is, mag jodium aan zout worden toegevoegd. Europese wetgeving met betrekking tot maximale hoeveelheden jodium in levensmiddelen en supplementen ontbreekt. De Europese Autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) heeft voor chronische blootstelling een aanvaardbare bovengrens voor kinderen (1 t/m 3 jaar) van 200 microgram en voor volwassenen van 600 microgram per dag vastgesteld. Wordt er iedere dag meer dan deze aanvaardbare bovengrens geconsumeerd, dan bestaat de kans dat ongewenste gezondheidseffecten optreden.

De aanvaardbare bovengrens is op basis van een langdurige dagelijkse blootstelling. Daarnaast kan er ook sprake zijn van acute blootstelling, hiermee wordt de inname van een grote hoeveelheid jodium in één keer bedoeld. Deze bovengrenzen zijn door het Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) in de Verenigde Staten voor kinderen en volwassenen vastgesteld op respectievelijk 7 en 10 keer de aanvaardbare bovengrenzen. Als de acute bovengrens wordt overschreden kan er direct sprake zijn van ongewenste gezondheidseffecten.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

Voor veel vitamines en mineralen zijn aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (ADH) voor volwassenen vastgesteld. In Nederland wordt voor kinderen de jodiumaanbeveling van de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) aangehouden, te weten minimaal 90 microgram per dag. Voor volwassenen is de ADH wettelijk Europees vastgelegd op 150 microgram per dag.

Om een beeld te geven: wanneer de aanbeveling brood (6-7 sneetjes voor volwassenen) wordt gegeten, levert dit gemiddeld rond de 150 microgram jodium. Deze hoeveelheid jodium past prima binnen de ADH en valt ruim binnen de veiligheidsgrens van 600 microgram. Om alleen met brood boven de aanvaardbare bovengrens uit te komen moet men dagelijks structureel minimaal 24 sneetjes brood eten. Voor kinderen geldt de dagelijks aanbeveling van 2-3 sneetjes brood (voor 1 t/m 3 jarigen). Dit levert gemiddeld 64 microgram jodium en past daarmee prima binnen de aanbeveling van minimale 90 microgram jodium per dag.

Door het gebruik van supplementen of bepaalde jodiumrijke voedingsmiddelen kan de jodiuminname boven de

aanvaardbare bovengrens komen. Om die reden is er discussie over een eventuele waarschuwing op dergelijke producten. Brood wordt in het BuRo advies als een goede basis voorzener van jodium gezien. Het bericht heeft daarom geen gevolgen voor de aanbeveling met betrekking tot het dagelijks te consumeren aantal sneetjes brood.

Bronnen

- [NVWA](#)
- [Voedingscentrum](#)

Downloadbare documentatie

- Rapport BuRO
Te downloaden via: https://www.nbc.nl/sites/default/files/artikelen/8_-_zout_-_download_-_rapport_buro.pdf

Zoutmeting

Brood waaraan gejodeerd zout is toegevoegd, is de belangrijkste bron van jodiuminname in Nederland. Het advies van het bureau Risicobehoordeling & onderzoeksprogrammering (BuRo) van de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (NVWA) van 10 februari 2012 om een waarschuwing te plaatsen op voedingsmiddelen met veel jodium heeft echter geen betrekking op brood of bakkerswaren waaraan bakkerszout is toegevoegd.

In het advies gaat het vooral om producten die zeer rijk kunnen zijn aan jodium zoals supplementen, zeewier(preparaten) en kelp(tabletten), die náást de basisvoeding - waarin brood een belangrijke plaats heeft - ingenomen worden. Het advies van BuRo luidt: "Een speciale doelgroep, waaronder mensen met een schildklieraandoening, zwangere en lacterende vrouwen, zou baat kunnen hebben bij een waarschuwing op jodiumrijke producten".

Geprint vanaf: <https://www.nbc.nl/kennis-regelgeving/mogelijke-waarschuwing-op-jodiumrijke-voedingsmiddelen-en-supplementen>

Datum en tijdstip: 09-07-2019 17:36 uur.