



*Wim Gelderblom is homeopaat, natuurgeneeskundige en orthomoleculair therapeut. Hij ontwierp een uniek totaalconcept op het gebied van gezondheid en ziekte. Hij werkt vanuit de samenhang tussen persoon, omstandigheden, ziektegeschiedenis, voeding en klachten.*

## Jodiumtekort

Misschien kent u de plaatjes nog van vroeger: mensen met een enorme zwelling in de hals. Het betrof een aandoening die toepasselijk "kropziekte" (Struma) werd genoemd. Toen ontdekt werd dat deze, soms enorme, zwelling van de schildklier, het gevolg was van een extreem jodiumtekort, is er bij wet bepaald dat bakkers hun brood met gejoedeerd zout moesten bakken. Sindsdien is de kropziekte uit ons beeld verdwenen.

Ten onrechte bestaat nu een collectief idee dat het met onze jodiuminname wel in orde is. Maar evenmin als de afwezigheid van bedelaars in een stad impliceert dat er in die stad geen armoede is, evenmin is er op het vlak van onze jodium inname enige reden tot gerustheid. Volgens de WHO hebben naar schatting 272 miljoen mensen in Europa en 6 miljoen mensen in Nederland een serieus jodiumtekort. En dan rekent men nog met de conservatieve lage normwaarden.

De meeste mensen weten wel dat jodium van belang is voor een goede schildklierfunctie. Maar daarnaast vervult jodium nog vele andere functies. Een tekort aan jodium kan dan ook een breed scala van klachten en aandoeningen teweeg brengen. Naast Struma, te trage schildklierwerking en overgewicht o.a. diverse auto-immuunziekten, diabetes, astmatische bronchitis, longaandoenin-

gen, huidklachten, candida en andere infecties, migraine, hoofdpijn, Prikkelbare Darm Syndroom, fibromyalgie, artritis, hyperactiviteit, ADHD, achterstand in de mentale ontwikkeling, cretinisme, harde en pijnlijke knobbels in de borst en PCOS. Maar ook borst-, baarmoeder-, eierstok-, prostaat-, testikel-, schildklier- en longkanker.

Zwangere en zogende vrouwen hebben een hogere jodiumbehoefte. Een tekort aan jodium in de zwangerschap geeft een veel grotere kans op kinderen met ADHD.

Stoffen als chloor, fluor en broom gaan in ons lichaam een competitie aan met jodium. Deze in ons leefmilieu aanwezige stoffen, doen de behoefte aan jodium sterk toenemen.

Hoewel het belang van voldoende jodiuminname een wetenschappelijk feit is, bestaat er binnen de geneeskunde een 'jodiumfobie'. Deze angst voor hogere doseringen jodium is ongegrond en onthoudt talloze patiënten een relatief simpele oplossing van vaak vervelende en soms zelfs levensbedreigende aandoeningen. Het neemt niet weg dat het suppleren van jodium in doseringen ruim boven de ADH wel onder deskundige begeleiding dient plaats te vinden.