



DOSSIER · NATURSTOFF

Jod

Jod ist ein essenzielles Spurenelement; Studien am Menschen zeigen Nutzen vor allem beim Ausgleich eines Jodmangels, etwa für Schilddrüse und Kropf.

1.794

STUDIEN
INSGESAMT

895

AM MENSCHEN

196

DAVON
KONTROLLIERT

53

AN TIEREN

15

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Jod auf einen Blick

In Jodmangelgebieten schwächte tägliche Jodgabe den Anstieg des Schilddrüsenvolumens in der Schwangerschaft gegenüber Kontrollen ab ⁷⁰⁸⁸; nach der Geburt sank das Volumen gegenüber dem Ausgangswert ⁶⁵⁶⁶.

Jodiertes Speisesalz verbesserte in einer kontrollierten Studie den Jodstatus von Müttern und Kindern in einer Jodmangelregion ³⁰.

Jod: ausgewertet wurden 155 Studien am Menschen, darunter 63 randomisierte kontrollierte Studien und 26 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 24.647 Teilnehmer. Stand: 14. Oktober 2026.

1. Was ist Jod? Vorkommen, Herkunft und Formen

Jod ist ein Halogen und ein essenzielles Spurenelement, das der Körper nicht selbst bilden kann. Es kommt in Meeresalgen, Meeresfischen und jodiertem Speisesalz vor und ist in der Schilddrüse Baustein der Schilddrüsenhormone. Traditionell wird es zur Vorbeugung von Jodmangel und Kropf verwendet.

Jod kommt in Meeresalgen, Meeresfischen, Meeresfrüchten und in jodiertem Speisesalz vor; in Böden und Trinkwasser ist es regional sehr unterschiedlich verteilt. Untersucht wird es als Nahrungsergänzung, als jodiertes Salz und in angereicherten Lebensmitteln.

Industriell wird Jod aus jodhaltigen Solen und Salzlagerstätten gewonnen, teils auch aus Meeresalgen. In Studien geprüft werden vor allem Kaliumiodid, Kaliumiodat, Natriumiodid und molekulares Jod, einzeln oder in angereicherten Lebensmitteln.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Kaliumiodid
- Kaliumiodat
- Natriumiodid
- Molekulares Jod (I₂)
- Jodiertes Speisesalz
- Algen- und Kelpzubereitungen

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Radiojod (I-131) in Schilddrüsendiagnostik und -therapie
- Jodhaltige Hautdesinfektionsmittel
- Schilddrüsenhormon-Präparate wie Levothyroxin
- Jodhaltige Röntgenkontrastmittel und jodhaltige Arzneistoffe wie Amiodaron

2. Wie wirkt Jod? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Kinder und Wachstum	überwiegend kein Unterschied	hoch	7 Metaanalysen · 19 kontrolliert · 20 weitere	5.551
Kropf (Struma)	gemischt	hoch	1 Metaanalysen · 8 kontrolliert · 9 weitere	6.386
Jodiertes Salz und Anreicherungsprogramme	gemischt	gering	1 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 10 weitere	2.556
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	14 Metaanalysen · 55 kontrolliert · 50 weitere	20.233

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Jod, Kinder und Wachstum: Studien am Menschen

In Regionen mit Jodmangel ging jodiertes Speisesalz in einer randomisierten Studie in Äthiopien mit besserer kognitiver Entwicklung der Kinder einher, das Wachstum unterschied sich nicht ²⁹³⁰. Bei Kindern mit leichtem Jodmangel fand eine kontrollierte Studie mit Iodid-Tabletten bessere Werte in einzelnen Kognitions-Subtests ⁴⁸, während eine andere kontrollierte Studie mit Iodid-Tabletten bei Schwangeren mit leichtem Jodmangel keinen Unterschied im IQ der Kinder sah ³⁵. Die Befunde gelten für jodiertes Speisesalz, Iodid-Tabletten und jodiertes Öl. Mischpräparate mit weiteren Mikronährstoffen lassen sich dem reinen Jod nicht zuordnen ¹³. Die Jodausscheidung im Urin ist eine Versorgungsgröße, keine klinische Wirkung. Schilddrüsenwerte sind Laborwerte, keine klinische Wirkung. Insgesamt sind die Befunde uneinheitlich: Nutzen zeigt sich vor allem beim Ausgleich eines bestehenden Jodmangels, nicht bei zusätzlicher Gabe an ausreichend versorgte Kinder.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Keats et al. 2021	systematische Übersicht · 451.723 Teilnehmer	Einzel- und Mehrfachmikronährstoffsupplemente, u. a. Jod; Schwangerschaft; gegen Folsäure, Eisen-Folsäure
² Levie et al. 2019	Metaanalyse · 6.180 Teilnehmer	Kein Präparat; Messung von Urin-Jod und Kreatinin in der Schwangerschaft; Schwangerschaft, Gestationswochen
³ Farebrother et al. 2018	systematische Übersicht · 5.729 Teilnehmer	Jodanreicherung (jodiertes Salz) oder Jodpräparate, jede Form/Dosis; jede Dosis und jedes Regime, nicht einzeln
⁴ Harding et al. 2017	systematische Übersicht · 2.700 Teilnehmer	Jod-Tabletten, -Kapseln oder -Tropfen, teils mit Vitaminen/Mineralien; gegen keine Jod-Supplementierung
⁵ Velasco et al. 2026	systematische Übersicht · 2.528 Teilnehmer	Jod-Supplementierung allein oder mit Eisen; 150 µg täglich 28 Wochen; Einzeldosis 100 mg bzw. 400-490 mg;
⁷ Walsh et al. 2019	systematische Übersicht · 1.394 Teilnehmer	Jod als Iodidsalz, enteral oder parenteral zugefüttert; gegen Placebo oder keine Supplementierung
¹⁶ Daniel et al. 2025	systematische Übersicht	Keine Jodintervention, Beobachtung des Jodstatus (Nahrung, jodiertes Salz); Studien 2010 bis 2024, NHANES
²¹ Favara et al. 2024	systematische Übersicht	Jod über mütterliche Ernährung/Supplemente

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [23](#) [24](#) [25](#) [29](#) [30](#) [35](#) [37](#) [43](#) [44](#) [45](#) [47](#) [48](#) [53](#) [58](#) [61](#) [62](#) [68](#) [70](#) [82](#) [85](#) [88](#) [93](#) [96](#) [97](#) [104](#) [105](#) [113](#) [114](#) [117](#) [121](#) [122](#) [127](#) [131](#) [139](#) [144](#) [145](#) [146](#) [147](#)

Jod und Kropf (Struma): Studien am Menschen

In Jodmangelgebieten dämpfte tägliche Jodgabe bei Schwangeren den Anstieg des Schilddrüsenvolumens gegenüber Kontrollen ⁷⁰⁸⁸. Nach der Geburt sank das Volumen gegenüber dem Ausgangswert ⁶⁵⁶⁶. Eine placebokontrollierte Studie fand beim Schilddrüsenvolumen keinen gesicherten Unterschied ⁶³. Die Kropfhäufigkeit sank in Zaire in Dörfern mit Jodöl, ob über den Mund oder als Spritze gegeben, in Kontrolldörfern blieb sie gleich ⁹⁴. Eine Cochrane-Übersicht fand unter jodiertem Speisesalz einen Trend zu weniger Kropf, nicht in allen Studien signifikant ⁸. Bei Stillenden sank die Kropfhäufigkeit unter Kaliumiodid-Kapseln oder jodiertem Salz gegenüber dem Ausgangswert ⁵⁸. Die Befunde gelten für Menschen mit bestehendem Jodmangel; ob eine zusätzliche Jodgabe bei ausreichender Versorgung nützt, ist damit nicht geklärt. Algen- und Kelpzubereitungen sowie Mehrstoffpräparate mit schwankendem Jodgehalt wurden nicht als reines Jod geprüft und lassen keine eigenen Schlüsse zu.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Velasco et al. 2026	systematische Übersicht · 2.528 Teilnehmer	Jod-Supplementierung allein oder mit Eisen; 150 µg täglich 28 Wochen; Einzeldosis 100 mg bzw. 400-490 mg
⁸ Wu et al. 2002	systematische Übersicht · 334 Teilnehmer	Jodiertes Speisesalz; gegen Nicht jodiertes Salz, jodiertes Wasser, jodiertes Öl, Kaliumiodid vs. Kaliumiodat
¹² Harikrishnan et al. 2026	systematische Übersicht	Jod über Nahrung/Jodsalz (Regionen mit unterschiedlichem Jodstatus); gegen Küsten- versus Binnenregion
⁵⁸ Gebreegzabher et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 106 Teilnehmer	Kaliumiodid-Kapsel bzw. jodiertes Speisesalz; 225 µg Jod/Tag als Kapsel bzw. jodiertes Salz wöchentlich; 21 Tage
⁶³ Censi et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 90 Teilnehmer	Kaliumiodid-Tabletten (Iodid) versus Placebo; 225 µg/Tag; von Rekrutierung bis 8 Wochen nach der Entbindung
⁶⁵ Reinhardt et al. 1998	randomisiert kontrolliert · 70 Teilnehmer	Kaliumiodid; 50 µg oder 250 µg täglich; 8 Monate post partum, Beginn 5 Tage nach Entbindung; gegen 50 µg
⁶⁶ Antonangeli et al. 2002	randomisiert kontrolliert · 67 Teilnehmer	Iodid (Kaliumiodid) täglich; 200 µg/Tag (Gruppe A) vs. 50 µg/Tag (Gruppe B); täglich bis 6 Monate nach Entbindung

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁷⁰ Pedersen et al. 1993	randomisiert kontrolliert · 54 Teilnehmer	Jod-Supplementierung; 200 µg Jod/Tag; ab Schwangerschaftswoche 17-18 bis 12 Monate nach Entbindung;

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [88](#) [89](#) [94](#) [99](#) [111](#) [112](#) [113](#) [127](#) [135](#) [144](#)

Jod, Jodiertes Salz und Anreicherungsprogramme: Studien am Menschen

In Regionen mit Jodmangel verbesserte jodiertes Speisesalz den Jodstatus: Eine randomisierte kontrollierte Studie mit über tausend schwangeren Frauen und ihren Kindern in Äthiopien fand weniger Jodmangel bei Müttern und Kindern ³⁰. Eine weitere randomisierte Studie in Äthiopien beriet Mütter zur Nutzung von jodiertem Salz und fand bei den Kindern der Interventionsgruppe eine höhere Jodausscheidung im Urin als in der Kontrollgruppe ³⁴. Beide Studien fanden in Regionen mit bestehendem Jodmangel statt, nicht bei ausreichender Versorgung. Bei Mischungen ist die Zuordnung zum reinen Jod eingeschränkt: Doppelt mit Jod und Folsäure angereichertes Salz veränderte die Salzaufnahme nicht ⁴¹, und ein vierfach angereichertes Salz mit Eisen, Jod, Folsäure und Vitamin B12 unterschied sich in Akzeptanz, Verbrauch und sensorischer Unterscheidbarkeit nicht von doppelt angereichertem Salz mit Eisen und Jod ⁶⁴. Die Beweiskraft ist gering; die kontrollierten Studien sind klein bis mittelgroß und überwiegend auf Äthiopien begrenzt, während die übrigen Arbeiten vor allem Versorgungs- und Laborwerte wie die Jodausscheidung im Urin beschreiben und teils ohne Kontrollgruppe blieben.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²³ Bath et al. 2022	systematische Übersicht	Jod über jodiertes Salz und Lebensmittel; gegen Aufnahme gegen Ernährungsempfehlungen
³⁰ Mohammed et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 1.220 Teilnehmer	Jodiertes Speisesalz über frühen Marktzugang; ab Konzeption bis Kindesalter 2-13 Monate; gegen Kontrolle mit s
³⁴ Ferede et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 834 Teilnehmer	Jodiertes Speisesalz (Iodid) in Haushalten; mittlerer Iodidgehalt 45,3 ppm im Speisesalz; 15 Monate Intervention; ç
⁴¹ Nane et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 342 Teilnehmer	Doppelt angereichertes Salz mit Jod und Folsäure (DFS-IoFA); gegen Salzaufnahme vor versus während der Inter
⁶⁴ Guetterman et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 77 Teilnehmer	Vierfach angereichertes Salz (Eisen, Jod, Folsäure, Vitamin B12) vs. doppelt angereichertes Salz vs. jodiertes Salz
⁹¹ Pattisapu et al. 2024	kontrolliert · 83 Teilnehmer	Doppelt angereichertes Salz (Folsäure plus Jod); etwa 300 µg/Tag Folsäure; 4 Monate; gegen Vorher-Nachher oh
⁹⁵ Catumbela et al. 2025	Querschnittstudie · 2.250 Teilnehmer	Jodiertes Speisesalz im Haushalt; Angemessene Jodierung 15-40 ppm; gegen Schwanger vs. nicht schwanger; P
⁹⁶ Jamal ¹ et al. 2026	Querschnittstudie · 300 Teilnehmer	Jodiertes Speisesalz (Haushaltsgebrauch); gegen Kinder mit überdurchschnittlichem vs. unterdurchschnittlichem

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [99](#) [111](#) [113](#) [114](#) [117](#) [128](#) [140](#) [146](#)

Jod: weitere Messgrößen in Studien

In Jodmangelgebieten hob jodiertes Speisesalz die Jodausscheidung im Urin an ⁸²⁹. Unter Jodgabe lag das Thyreoglobulin niedriger oder stieg weniger an als in den Kontrollgruppen ⁴⁸⁵⁴⁵⁵⁶³⁷⁰. Die Jodausscheidung der Säuglinge im Urin blieb unter der niedrigeren Jodgabe an die Mutter gleich wie unter Placebo ⁸², und Kaliumiodid-Kapseln und jodiertes Salz unterschieden sich bei stillenden Frauen nicht in Muttermilch- und Uriniod ⁸⁵. Die Jodausscheidung im Urin sank in einer Studie unter einer paläolithischen Ernährung, die jodiertes Speisesalz und Milchprodukte ausschließt, gegenüber einer Ernährung nach den nordischen Empfehlungen ⁸⁴. Die Belastbarkeit ist uneinheitlich, denn die Studien prüften sehr unterschiedliche Formen — Iodid, Iodat, molekulares Jod, jodiertes Speisesalz, jodiertes Öl und jodreiche Lebensmittel — in teils kleinen Gruppen und oft nur über Monate. Ein Teil der Untersuchungen betraf Mischpräparate mit Eisen, Folsäure, Zink oder weiteren Mikronährstoffen, deren Befunde sich nicht dem Jod allein zuordnen lassen ¹⁹¹⁰. Offen bleibt, wie sich eine zusätzliche Jodgabe bei bereits ausreichender Versorgung auswirkt und ob die beobachteten Laborveränderungen auch klinische Folgen haben.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Keats et al. 2021	systematische Übersicht · 451.723 Teilnehmer	Einzel- und Mehrfachmikronährstoffsupplemente, u. a. Jod; Schwangerschaft; gegen Folsäure, Eisen-Folsäure, Me
⁴ Harding et al. 2017	systematische Übersicht · 2.700 Teilnehmer	Jod-Tabletten, -Kapseln oder -Tropfen, teils mit Vitaminen/Mineralien; gegen keine Jod-Supplementierung

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵ Velasco et al. 2026	systematische Übersicht · 2.528 Teilnehmer	Jod-Supplementierung allein oder mit Eisen; 150 µg täglich 28 Wochen; Einzeldosis 100 mg bzw. 400-490 mg; Na
⁶ Haroon et al. 2026	Metaanalyse · 2.257 Teilnehmer	Präoperative Iodlösung; gegen Kontrollgruppe ohne Iodlösung
⁸ Wu et al. 2002	systematische Übersicht · 334 Teilnehmer	Jodiertes Speisesalz; gegen Nicht jodiertes Salz, jodiertes Wasser, jodiertes Öl, Kaliumiodid vs. Kaliumiodat
⁹ Abe et al. 2016	systematische Übersicht · 52 Teilnehmer	Mehrfach-Mikronährstoff-Supplement (drei oder mehr Mikronährstoffe); gegen Placebo oder keine Supplementien
¹⁰ Lall et al. 2026	systematische Übersicht	Mit Jod und weiteren Nährstoffen angereichertes Speisesalz; gegen Kontrollgruppen ohne angereichertes Salz
¹¹ Nazeri et al. 2026	systematische Übersicht	Jodiertes Salz, jodhaltige Supplemente, jodiertes Öl; gegen Kein einheitlicher Vergleich; Jodstatus bzw. Supplemen

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [22](#) [23](#) [25](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [31](#) [32](#) [33](#) [36](#) [37](#) [38](#) [39](#) [40](#) [43](#) [44](#) [45](#) [46](#) [48](#) [49](#) [50](#) [51](#) [52](#) [54](#) [55](#) [56](#) [57](#) [58](#) [59](#) [60](#) [61](#) [63](#) [65](#) [66](#) [67](#) [69](#) [70](#) [71](#) [72](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [79](#) [80](#) [81](#) [82](#) [83](#) [85](#) [86](#) [87](#) [88](#) [89](#) [90](#) [92](#) [94](#) [95](#) [98](#) [99](#) [100](#) [101](#) [102](#) [103](#) [104](#) [106](#) [107](#) [108](#) [109](#) [110](#) [112](#) [115](#) [116](#) [118](#) [119](#) [120](#) [121](#) [123](#) [124](#) [125](#) [126](#) [127](#) [128](#) [129](#) [130](#) [132](#) [133](#) [134](#) [136](#) [137](#) [138](#) [139](#) [140](#) [141](#) [142](#) [143](#) [144](#) [145](#) [148](#) [149](#)

4. Wie wird Jod dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien prüften überwiegend orale Formen: Kaliumiodid-Tabletten, Kaliumiodat, jodiertes Speisesalz und jodiertes Öl, teils auch molekulares Jod. Einige Untersuchungen gaben Jod über angereicherte Lebensmittel oder als Teil von Mehrstoffpräparaten. Algen- und Kelpzubereitungen haben einen schwankenden Jodgehalt und wurden nicht als reines Jod geprüft.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER
Supplement mit Myo-Inositol, Probiotika und Mikronährstoffen inkl. Jod	—	bis 12 Monate
MMN mit 250 µg Jod oder SQ-LNS mit ähnlichem Nährstoffgehalt	250 µg/d Jod (MMN); LNS ähnlich; IFA: 60 mg Fe + 400 µg Folsäure	bis zur Geburt (UIC-Messung in Woche 36)
Jodiertes Speisesalz (früher Marktzugang)	—	Schwangerschaft bis Kindesalter 2–13 Monate
Jodiertes Speisesalz über frühen Marktzugang	—	ab Konzeption bis Kindesalter 2–13 Monate
Fünffach angereichertes Salz (QFS) mit Jod, Eisen, Zink, Vitamin B12, Folsäure bzw. Standard-Jodsalz	—	12 Monate
Fünffach angereichertes Salz (QFS) vs. jodiertes Salz	Salzverbrauch 6,0 g/Erwachsenenäquivalent/Tag; Joddosis nicht berichtet	12 Monate (Messungen bei 0, 6 und 12 Monaten)

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER
Tägliches pränatales Multimikronährstoff-Präparat mit Jod vs. Eisen-Folsäure (FeFol)	300 µg Jod täglich	Schwangerschaft bis 30. Woche; Nachbeobachtung bis 24 Wochen postpartum
Jodiertes Speisesalz (Iodid) in Haushalten	mittlerer Iodidgehalt 45,3 ppm im Speisesalz	15 Monate Intervention
200 µg Jod oral einmal täglich als Tablette bis zur Entbindung vs. Placebo	200 µg Jod einmal täglich, Einnahmetreue 87%	von Einschluss (mittleres Gestationsalter 10-7 Wochen) bis zur Entbindung
Orales jodiertes Öl (OIO) vs. Mohnöl-Placebo	—	Erstgabe bei 8 Wochen, Auffrischungen nach 4 und 8 Wochen, Nachbeobachtung bis 24 Wochen
Tägliches orales Jod 200 µg oder Placebo bis zur Geburt	200 µg Jod täglich oral	Bis zur Entbindung, Compliance 88%
Fünffach angereichertes Salz (QFS) vs. jodiertes Salz (IS)	—	12 Monate
Etwa 10 g jodiertes Speisesalz täglich versus nicht jodiertes Salz mit jodarmer Kost	etwa 10 g jodiertes Speisesalz pro Tag	24 Monate diätetische Intervention, Rezidiv über 12 Monate nach ATD-Abbruch
Jodiertes Salz mit 32 ppm Jod, angereichert mit Folsäure	7,8 ± 1,8 g Salz/Tag; Folsäure 99, 36 oder 0 ppm	26 Wochen, zweiwöchentliche Lieferung
Iodiertes Öl (Jodform/Dosis nicht berichtet); zusätzlich Selen oder Placebo	nicht berichtet	12 Monate

5. Ist Jod sicher? Nebenwirkungen in Studien

In den Studien zu Jodgabe in Jodmangelgebieten wurden überwiegend keine oder nur milde, vorübergehende Nebenwirkungen berichtet ⁸⁶³⁶⁵⁶⁶. In einer kontrollierten Studie mit Iodid-Tabletten bei Schwangeren traten unerwünschte Ereignisse in beiden Gruppen ähnlich häufig auf ³⁵.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
⁴ Harding et al. 2017	Postpartale Hyperthyreose seltener, Verdauungsintoleranz in der Schwangerschaft häufiger
⁵ Velasco et al. 2026	Keine Studie berichtete unerwünschte Ereignisse zu Jod
⁶ Haroon et al. 2026	Endokrine Komplikationen, Hypokalzämie, Hämatom, Recurrensparese ähnlich zur Kontrolle
⁸ Wu et al. 2002	Keine Nebenwirkungen beobachtet
⁹ Abe et al. 2016	keine berichtet, keine Daten zu unerwünschten Wirkungen
¹¹ Nazeri et al. 2026	Mögliche Zunahme emotionaler Belastung bei bestimmten Bedingungen (Supplementierung)
¹³ Lv et al. 2026	nicht berichtet
²⁵ Zhou et al. 2013	Sicherheit bewertet, keine konkreten Angaben berichtet

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
³² Goh et al. 2025	nicht berichtet
³⁵ Gowachirapant et al. 2017	Unerwünschte Ereignisse in beiden Gruppen ähnlich: 24 vs. 28 Frauen (u. a. Aborte, Windei, intrauteriner Tod)
³⁷ Verhagen et al. 2020	Geringerer Abfall von freiem und Gesamt-Thyroxin in der Jodgruppe ($p < 0,05$)
⁴⁰ Tessema et al. 2026	Keine Gruppenunterschiede bei berichteten unerwünschten Ereignissen

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Der Nutzen ist vor allem für den Ausgleich eines bestehenden Jodmangels gezeigt; die Wirkung einer zusätzlichen Jodgabe bei ausreichender Versorgung ist offen.
- Viele kontrollierte Studien sind klein bis mittelgroß und überwiegend auf einzelne Regionen wie Äthiopien begrenzt.
- Die Studien prüften sehr unterschiedliche Jodformen und Zubereitungen, was den direkten Vergleich erschwert.
- Befunde zu Mischpräparaten mit weiteren Mikronährstoffen lassen sich nicht dem Jod allein zuordnen.
- Ob beobachtete Veränderungen von Laborwerten wie der Jodausscheidung im Urin auch klinische Folgen haben, bleibt unklar.

7. Fazit: Was über Jod gesichert ist

Jod ist ein essenzielles Spurenelement, das der Körper nicht selbst bilden kann, und in der Schilddrüse Baustein der Schilddrüsenhormone. Die Studien am Menschen zeigen den deutlichsten Nutzen beim Ausgleich eines bestehenden Jodmangels: In Jodmangelgebieten dämpfte Jodgabe den Anstieg des Schilddrüsenvolumens in der Schwangerschaft ⁷⁰⁸⁸, und die Kropfhäufigkeit sank in Dörfern mit Jodöl ⁹⁴. Jodiertes Speisesalz verbesserte zudem den Jodstatus von Müttern und Kindern ³⁰. Bei Kindern in Jodmangelregionen ging jodiertes Speisesalz in einer randomisierten Studie in Äthiopien mit besserer kognitiver Entwicklung einher, beim Wachstum fand sich kein Unterschied ²⁹³⁰.

Die Befunde gelten für die jeweils untersuchte Form und Zubereitung, vor allem Iodid, Iodat, jodiertes Speisesalz und jodiertes Öl. Algen- und Kelpzubereitungen sowie Mehrstoffpräparate mit schwankendem Jodgehalt lassen keine eigenen Schlüsse zum reinen Jod zu.

Häufige Fragen

Wie gut ist Jod am Menschen untersucht?

Jod: ausgewertet wurden 155 Studien am Menschen, darunter 63 randomisierte kontrollierte Studien und 26 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 24.647 Teilnehmer. Stand: 14. Oktober 2026.

Was bringt Jod bei Kinder und Wachstum? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 7 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 19 kontrollierte Studien und 20 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 5.551 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹²³⁴

Was bringt Jod bei Kropf (Struma)? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 8 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 6.386 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁵⁸¹²⁵⁸

Was bringt Jod bei Jodiertes Salz und Anreicherungsprogramme? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 5 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 2.556 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²³³⁰³⁴⁴¹

Wofür wird Jod in Studien am Menschen untersucht?

Untersucht werden vor allem der Ausgleich eines Jodmangels, das Schilddrüsenvolumen und die Kropfhäufigkeit. In Jodmangelgebieten zeigte Jodgabe in kontrollierten Studien Vorteile bei Jodstatus, Schilddrüsenvolumen und Kropfhäufigkeit ⁸⁷⁰⁸⁸⁹⁴. Zusätzlich wurden Jodstatus, Schilddrüsenhormonwerte und die Jodausscheidung im Urin als Versorgungs- und Laborgrößen gemessen.

Welche Jodformen wurden in den Studien geprüft?

Geprüft wurden überwiegend Kaliumiodid, Kaliumiodat, jodiertes Speisesalz und jodiertes Öl, teils auch molekulares Jod. Die Formen unterscheiden sich in Aufnahme und Wirkung, deshalb gelten Befunde jeweils nur für die untersuchte Form und Zubereitung. Algen- und Kelpzubereitungen haben einen schwankenden Jodgehalt und wurden nicht als reines Jod geprüft.

Zeigt Jod bei ausreichender Versorgung einen Nutzen?

Das ist noch offen: In einer Studie mit stillenden Müttern in einem Land mit Salzzodierung blieb die Jodausscheidung der Säuglinge unter der niedrigeren Jodgabe gleich wie unter Placebo⁸². Der gezeigte Nutzen betrifft vor allem den Ausgleich eines bestehenden Jodmangels.

Wie verträglich war Jod in den Studien?

In Studien zu Jodgabe in Jodmangelgebieten wurden überwiegend keine oder nur milde, vorübergehende Nebenwirkungen berichtet⁸⁶³⁶⁵⁶⁶. In einer kontrollierten Studie mit Iodid-Tabletten bei Schwangeren traten unerwünschte Ereignisse in beiden Gruppen ähnlich häufig auf³⁵.

Was ist bei Algen- und Kelpzubereitungen zu beachten?

Algen- und Kelpzubereitungen haben einen schwankenden Jodgehalt und wurden nicht als reines Jod geprüft.

Quellen

- 1 Effects of vitamin and mineral supplementation during pregnancy on maternal, birth, child health and development outcomes in low- and middle-income countries: A systematic review
Keats EC, Oh C, Chau T, Khalifa DS, Imdad A, Bhutta ZA · 2021
- 2 Association of Maternal Iodine Status With Child IQ: A Meta-Analysis of Individual Participant Data
Levie D, Korevaar TIM, Bath SC, Murcia M, Dineva M, Llop S et al. · 2019
- 3 Effects of Iodized Salt and Iodine Supplements on Prenatal and Postnatal Growth: A Systematic Review
Farebrother J, Naude CE, Nicol L, Sang Z, Yang Z, Jooste PL et al. · 2018
- 4 Iodine supplementation for women during the preconception, pregnancy and postpartum period
Harding KB, Peña-Rosas JP, Webster AC, Yap CM, Payne BA, Ota E et al. · 2017
- 5 Iodine supplementation for preventing iodine deficiency disorders in children and adolescents
Velasco I, Rueda-Etxebarria M, Trak-Fellermeier MA, Taylor P, Rabassa Bonet M, Chi Y et al. · 2026
- 6 The effect of iodine solution in total thyroidectomy for patients with Graves disease: A meta-analysis
Haroon AM, Ghani A, Ayesh AR, Witkowiak MM, Alogakos M, Burns J et al. · 2026
- 7 Iodine supplementation for the prevention of mortality and adverse neurodevelopmental outcomes in preterm infants
Walsh V, Brown JVE, McGuire W · 2019
- 8 Iodised salt for preventing iodine deficiency disorders
Wu T, Liu GJ, Li P, Clar C · 2002
- 9 Supplementation with multiple micronutrients for breastfeeding women for improving outcomes for the mother and baby
Abe SK, Balogun OO, Ota E, Takahashi K, Mori R · 2016
- 10 The Effects of Salt Fortified with Multiple Nutrients on Health Outcomes in Children, Adolescents, and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis
Lall G, Zimmermann MB, Schultink W, Larson LM · 2026
- 11 Iodine Nutrition as a Potential Determinant of Maternal Depression During Pregnancy and the Postpartum Period: A Scoping Review
Nazeri P, Taghva Nakhjiri M, Chashmyazdan M, Pearce EN · 2026
- 12 Prevalence of thyroid disorders in inland and coastal populations: A systematic review
Harikrishnan ST, Azeez A, Reji S, Jacob DM, Al Hamedani MS, Eksheir S et al. · 2026
- 13 Effects of different iodine supplementation strategies on thyroid function in iodine-deficient pregnant women: a meta-analysis
Lv Y, Jin B, Guo J, Bu J, Chen C, Han Y et al. · 2026
- 14 Association of Mild-to-Moderate Iodine Deficiency With Thyroid Function-A Systematic Review and Meta-analysis
Aarsland TE, Aakre I, Stea TH, Henjum S, Markhus MW, Strand TA et al. · 2025
- 15 The myth of iodine: A systematic review and meta-analysis on the relationship between iodine and thyroid nodule
Gräfe W, Scheibe S, Schwarz J, Liebig L, Voigt K, Schübel J · 2025
- 16 Resurgence of Iodine Deficiency in the United States During Pregnancy: Potential Implications for Cognitive Development in Children
Daniel KS, Mangano KM · 2025
- 17 Nutritional Status of Iodine and Association with Iron, Selenium, and Zinc in Population Studies: A Systematic Review and Meta-Analysis
Lopes SO, Mayer EM, Azevedo FM, Candido AC, Bittencourt JM, Moraes DC et al. · 2025
- 18 Global, regional, and national burden of iodine deficiency for women of reproductive age, 1990-2021: a systematic analysis based on the Global Burden of Disease Study 2021
Wang T, Tong J, Liu Y, Liu Y, Xu H, Liu Y · 2025
- 19 A Scoping Review on Iodine Intake and Fertility: Results From Human Studies
Nazeri P, Chashmyazdan M, Masoumi M, Bagheri M, Taghva Nakhjiri M, Shafaatdoost M et al. · 2025
- 20 Impact of consuming an environmentally protective diet on micronutrients: a systematic literature review
Leonard UM, Leydon CL, Arranz E, Kiely ME · 2024
- 21 Maternal Lifestyle Factors Affecting Breast Milk Composition and Infant Health: A Systematic Review
Favara G, Maugeri A, Barchitta M, Lanza E, Magnano San Lio R, Agodi A · 2024
- 22 Effect of iodine nutritional status on the recurrence of hyperthyroidism and antithyroid drug efficacy in adult patients with Graves' disease: a systemic review
Xie Q, Zhang X, Ma J, Lu X, Zhang Y, Tong N · 2023
- 23 A systematic review of iodine intake in children, adults, and pregnant women in Europe-comparison against dietary recommendations and evaluation of dietary iodine sources
Bath SC, Verkaik-Kloosterman J, Sabatier M, Ter Borg S, Eilander A, Hora K et al. · 2022
- 24 Iodine and mental development of children 5 years old and under: a systematic review and meta-analysis
Bougma K, Aboud FE, Harding KB, Marquis GS · 2013
- 25 Effect of iodine supplementation in pregnancy on child development and other clinical outcomes: a systematic review of randomized controlled trials
Zhou SJ, Anderson AJ, Gibson RA, Makrides M · 2013
- 26 Benefits of docosahexaenoic acid, folic acid, vitamin D and iodine on foetal and infant brain development and function following maternal supplementation during pregnancy and lactation
Morse NL · 2012
- 27 Time-to-conception and clinical pregnancy rate with a myo-inositol, probiotics, and micronutrient supplement: secondary outcomes of the NiPPeR randomized trial
Chan SY, Barton SJ, Loy SL, Chang HF, Tiltcombe P, Wong JT et al. · 2023
- 28 Consumption of multiple micronutrients or small-quantity lipid-based nutrient supplements containing iodine at the recommended dose during pregnancy, compared with iron and folic acid, does not affect women's urinary iodine concentration in rural Malawi: a secondary outcome analysis of the ILINS DYAD trial
Adu-Afarwah S, Arnold CD, Maleta K, Ashorn P, Ashorn U, Jorgensen JM et al. · 2021
- 29 TSH Mediated the Effect of Iodized Salt on Child Cognition in a Randomized Clinical Trial
Mohammed H, Marquis GS, Aboud F, Bougma K, Samuel A · 2021
- 30 Pre-pregnancy iodized salt improved children's cognitive development in randomized trial in Ethiopia
Mohammed H, Marquis GS, Aboud F, Bougma K, Samuel A · 2020
- 31 The Effect of Quintuply-Fortified Salt on the Gut Microbiome of Nonpregnant Women of Reproductive Age in Punjab, India: A Substudy of a Randomized, Community-Based Trial
Thompson L, Goh YE, Jamwal M, Singh BL, Brar GK, Arnold CD et al. · 2025
- 32 Effects of quintuply-fortified salt on the micronutrient status of females of reproductive age in Punjab, India: a randomized, community-based trial
Goh YE, Duggal M, Das R, Manger MS, Jamwal M, Singh BL et al. · 2025
- 33 Effects of an Iodine-Containing Prenatal Multiple Micronutrient on Maternal and Infant Iodine Status and Thyroid Function: A Randomized Trial in The Gambia
Eriksen KG, Andersson M, Hunziker S, Zimmermann MB, Moore SE · 2020
- 34 Behavior change intervention to sustain iodide salt utilization in households in Ethiopia and study of the effect of iodine status on the growth of young children: community trial
Ferede A, Abera M, Belachew T · 2026
- 35 Effect of iodine supplementation in pregnant women on child neurodevelopment: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial
Gowachirapant S, Jaiswal N, Melse-Boonstra A, Galetti V, Stinca S, Mackenzie I et al. · 2017
- 36 Oral iodine supplementation does not reduce neutralizing antibody responses to oral poliovirus vaccine
Taffs RE, Enterline JC, Rusmil K, Muhilal, Suwardi SS, Rustama D et al. · 1999
- 37 Iodine Supplementation in Mildly Iodine-Deficient Pregnant Women Does Not Improve Maternal Thyroid Function or Child Development: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial
Verhagen NJE, Gowachirapant S, Winichagoon P, Andersson M, Melse-Boonstra A, Zimmermann MB · 2020
- 38 Effects of Quintuply-Fortified Salt on the Micronutrient Status of Children 12 to 59 Months of Age in Punjab, India: Results from a Randomized, Community-Based, Household Trial
Long JM, Goh YE, Duggal M, Das R, Manger MS, Jamwal M et al. · 2026
- 39 Optimal iodine supplementation during antithyroid drug therapy for Graves' disease is associated with lower recurrence rates than iodine restriction
Huang H, Shi Y, Liang B, Cai H, Cai Q, Lin R · 2018
- 40 Folic acid fortification of iodized salt improves the folate status of nonpregnant adult Ethiopian females and does not impair their iodine status: a community-based, household-randomized, dose-response trial
Tessema M, Nane D, Woldeyohannes M, Agbemafe I, McDonald CM, Arnold CD et al. · 2026
- 41 Provision of Salt at No Cost Does Not Affect Total Discretionary Salt Intakes among Adult Females in Ethiopia: Secondary Analysis of a Community-Based Intervention Trial
Nane D, Fereja M, Agbemafe I, Arnold CD, Woldeyohannes M, McDonald CM et al. · 2026
- 42 Selenium and iodine supplementation of rural Tibetan children affected by Kashin-Beck osteoarthropathy
Moreno-Reyes R, Mathieu F, Boelaert M, Begaux F, Suetens C, Rivera MT et al. · 2003
- 43 Iodine supplementation improves cognition in iodine-deficient schoolchildren in Albania: a randomized, controlled, double-blind study
Zimmermann MB, Connolly K, Bozo M, Bridson J, Rohner F, Grimci L · 2006
- 44 Cognitive and motor functions of iodine-deficient but euthyroid children in Bangladesh do not benefit from iodized poppy seed oil (Lipiodol)
Huda SN, Grantham-McGregor SM, Tomkins A · 2001
- 45 Direct iodine supplementation of infants versus supplementation of their breastfeeding mothers: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial
Bouhouch RR, Bouhouch S, Cherkaoui M, Aboussad A, Stinca S, Haldimann M et al. · 2014
- 46 A randomized, double-blind study of iodine supplementation during pregnancy in Sweden: pilot evaluation of maternal iodine status and thyroid function
Manousou S, Eggertsen R, Hulthén L, Filipsson Nyström R · 2021
- 47 Improved iodine status is associated with improved mental performance of schoolchildren in Benin
van den Briel T, West CE, Bleichrodt N, van de Vijver FJ, Ategbio EA, Hautvast JG · 2000
- 48 Iodine supplementation improves cognition in mildly iodine-deficient children
Gordon RC, Rose MC, Skeaff SA, Gray AR, Morgan KM, Ruffman T · 2009
- 49 Iodine Supplementation Decreases Hypercholesterolemia in Iodine-Deficient, Overweight Women: A Randomized Controlled Trial
Herter-Aeberli I, Cherkaoui M, El Ansari N, Rohner R, Stinca S, Chabaa L et al. · 2015
- 50 Iodine increases pulmonary type I interferon responses and decreases covid-19 disease severity: Results from an open label randomized clinical trial
Traksel R, Broen J, van Henten A, Königs M, Raj A, van Eyndhoven L et al. · 2026
- 51 Effects of Two Weekly Servings of Cod for 16 Weeks in Pregnancy on Maternal Iodine Status and Infant Neurodevelopment: Mommy's Food, a Randomized-Controlled Trial
Markhus MW, Hysing M, Midtbø LK, Nerhus I, Næss S, Aakre I et al. · 2021
- 52 The Effect of Quintuply-Fortified Salt on the Gut Microbiome of Young Children 1-5 y of Age in Punjab, India: A Substudy of a Randomized, Community-Based Trial
Thompson L, Goh YE, Jamwal M, Singh BL, Brar GK, Arnold CD et al. · 2025
- 53 Does maternal iodine supplementation during the lactation have a positive impact on neurodevelopment of children? Three-year follow up of a randomized controlled trial
Nazeri P, Tahmasebinejad Z, Pearce EN, Zarezaheh Z, Tajeddini T, Mirmiran P et al. · 2021
- 54 Iodine Supplementation of Mildly Iodine-Deficient Adults Lowers Thyroglobulin: A Randomized Controlled Trial
Ma ZF, Venn BJ, Manning PJ, Cameron CM, Skeaff SA · 2016
- 55 Iodine Supplementation throughout Pregnancy Does Not Prevent the Drop in FT4 in the Second and Third Trimesters in Women with Normal Initial Thyroid Function
Brucker-Davis F, Panalía-Ferrari P, Gal J, Fénichel P, Hiéronimus S · 2013
- 56 Relative impact of iodine supplementation and maternal smoking on cord blood thyroglobulin in pregnant women with normal thyroid function
Hiéronimus S, Ferrari P, Gal J, Berthier F, Azoulay S, Bongain A et al. · 2013

- 57 The effect of supraphysiologic levels of iodine on patients with cyclic mastalgia
Kessler JH · 2004
- 58 Iodine supplementation of lactating women and assessment of infant visual information processing and maternal and infant thyroid function: A randomized trial
Gebreegziabher T, Woltamo T, Thomas DG, Kennedy TS, Stoecker BJ · 2019
- 59 Selenium and iodine supplementation: effect on thyroid function of older New Zealanders
Thomson CD, Campbell JM, Miller J, Skeaff SA, Livingstone V · 2009
- 60 Evaluation of the Effectiveness of Hyodine on Healing of Diabetic Foot Ulcer: A Randomized Single-Blind Controlled Trial
Razmandeh R, Abbaspour F, Yazdanpanah L, Shahbazi S, Heidari M, Tabatabaei-Malazy O et al. · 2026
- 61 Effects of oral iodine supplementation in very low birth weight preterm infants for the prevention of thyroid function alterations during the neonatal period: results of a randomised assessor-blinded pilot trial and neurodevelopmental outcomes at 24 months
Ares S, Saenz-Rico B, Arnaez J, Diez-Sebastian J, Omeñaca F, Bernal J · 2022
- 62 Oral iodine supplementation in very low birth weight infants. Thyroid function and Neurodevelopmental follow up at 24 months. A Randomized Clinical Trial
Ares S, SAENZ-RICO B, ARNAEZ J, Diez-Sebastian J, Omeñaca F, Bernal J · 2021
- 63 The Effects of Iodine Supplementation in Pregnancy on Iodine Status, Thyroglobulin Levels and Thyroid Function Parameters: Results from a Randomized Controlled Clinical Trial in a Mild-to-Moderate Iodine Deficiency Area
Censi S, Watutantrige-Fernando S, Groccia G, Manso J, Plebani M, Faggian D et al. · 2019
- 64 A Randomized Crossover Trial of Acceptability of Quadruple-Fortified Salt in Women and their Households in Southern India
Guetterman HM, Rajagopalan K, Fox AM, Johnson CB, Fothergill A, George N et al. · 2025
- 65 Efficacy and safety of iodine in the postpartum period in an area of mild iodine deficiency
Reinhardt W, Kohl S, Hollmann D, Klapp G, Benker G, Reinwein D et al. · 1998
- 66 Comparison of two different doses of iodide in the prevention of gestational goiter in marginal iodine deficiency: a longitudinal study
Antonangeli L, Maccherini D, Cavaliere R, Di Giulio C, Reinhardt B, Pinchera A et al. · 2002
- 67 Postpartum thyroid dysfunction in pregnant thyroid peroxidase antibody-positive women living in an area with mild to moderate iodine deficiency: is iodine supplementation safe?
Nøhr SB, Jørgensen A, Pedersen KM, Laurberg P · 2000
- 68 The effect of iodine supplementation in pregnancy on early childhood neurodevelopment and clinical outcomes: results of an aborted randomised placebo-controlled trial
Zhou SJ, Skeaff SA, Ryan P, Doyle LW, Anderson PJ, Kornman L et al. · 2015
- 69 Iodine therapy for thyroidectomy patients exhibiting high thyroid-stimulating hormone values: a randomised study
Taylor JD, Radcliffe SN, Basu PK, Atkins P · 1993
- 70 Amelioration of some pregnancy-associated variations in thyroid function by iodine supplementation
Pedersen KM, Laurberg P, Iversen E, Knudsen PR, Gregersen HE, Rasmussen OS et al. · 1993
- 71 Effects of Daily Kelp (Laminaria japonica) Intake on Body Composition, Serum Lipid Levels, and Thyroid Hormone Levels in Healthy Japanese Adults: A Randomized, Double-Blind Study
Aoe S, Yamanaka C, Ohtoshi H, Nakamura F, Fujiwara S · 2021
- 72 Thyroidectomy: is Lugol's iodine necessary?
Coyle PJ, Mitchell JE · 1982
- 73 The effect of preoperative Lugol's iodine on intraoperative bleeding in patients with hyperthyroidism
Yilmaz Y, Kamer KE, Ureyen O, Sari E, Acar T, Karahalli O · 2016
- 74 Bioavailability of iodine from a meal consisting of sushi and a wakame seaweed salad-A randomized crossover trial
Aakre I, Tveit IB, Myrmet LS, Fjære E, Ballance S, Rosendal-Riise H · 2023
- 75 The effect of preoperative Lugol's iodine on thyroid blood flow in patients with Graves' hyperthyroidism
Chang DC, Wheeler MH, Woodcock JP, Curley I, Lazarus JR, Fung H et al. · 1987
- 76 Serum Folate Forms Show Dose-Dependent Increases in Nonpregnant Ethiopian Women of Reproductive Age Participating in a Randomized Controlled Trial with Double-Fortified Salt Containing Iodine and Folic Acid
Pfeiffer CM, Fazili Z, Arnold CD, Woldeyohannes M, Nane D, Fereja M et al. · 2026
- 77 Pairwise fitting of piecewise mixed models for the joint modeling of multivariate longitudinal outcomes, in a randomized crossover trial
Mwangi M, Molenberghs G, Njagi EN, Mwalili S, Braekers R, Florez AJ et al. · 2024
- 78 A Study to Improve the Vitamin A and Iodine Status of Pregnant Women through a Multiple Micronutrient Fortified Salt
Vinod Kumar M, Sankarapandian M, Erhardt J · 2022
- 79 Improved first trimester maternal iodine status with preconception supplementation: The Women First Trial
Young AE, Kemp JF, Uhelson C, Westcott JL, Ali SA, Saleem S et al. · 2021
- 80 Comparison of the Effectiveness of Universal and Targeted Iodine Supplementation in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial
Tinna T, Ounjaijean S, Tongsong T, Traisrisilp K · 2020
- 81 Adjuvant Effect of Molecular Iodine in Conventional Chemotherapy for Breast Cancer. Randomized Pilot Study
Moreno-Vega A, Vega-Riveroll L, Ayala T, Peralta G, Torres-Martel JM, Rojas J et al. · 2019
- 82 Lactating Mothers and Infants Residing in an Area with an Effective Salt Iodization Program Have No Need for Iodine Supplements: Results from a Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Controlled Trial
Nazeri P, Tahmasebinejad Z, Mehrabi Y, Hedayati M, Mirmiran P, Azizi F · 2018
- 83 Effects of salso-bromo-iodine thermal water in children suffering from otitis media with effusion: a randomized controlled pilot study
La Mantia I, Andaloro C · 2018
- 84 A Paleolithic-type diet results in iodine deficiency: a 2-year randomized trial in postmenopausal obese women
Manousou S, Stål M, Larsson C, Mellberg C, Lindahl B, Eggertsen R et al. · 2018
- 85 Comparison of two sources of iodine delivery on breast milk iodine and maternal and infant urinary iodine concentrations in southern Ethiopia: A randomized trial
Gebreegziabher T, Stoecker BJ · 2017
- 86 Correlation between Iodine Supplement in Pregnancy and Neonatal TSH Level
Dandamrongrak P, Chawanpaiboon S · 2016
- 87 Infant survival is improved by oral iodine supplementation
Cobra C, Muhilal, Rusmil K, Rustama D, Djatnika, Suwardi SS et al. · 1997
- 88 A randomized trial for the treatment of mild iodine deficiency during pregnancy: maternal and neonatal effects
Glinöer D, De Nayer P, Delange F, Lemone M, Toppet V, Spehl M et al. · 1995
- 89 Iodine supplementation: comparison of oral or intramuscular iodized oil with oral potassium iodide. A controlled trial in Zaïre
Phillips DI, Lusty TD, Osmond C, Church D · 1988
- 90 Iodine replacement in fibrocystic disease of the breast
Ghent WR, Eskin BA, Low DA, Hill LP · 1993
- 91 Folic Acid-Fortified Iodized Salt and Serum Folate Levels in Reproductive-Aged Women of Rural India: A Nonrandomized Controlled Trial
Pattisapu JV, Manda VV, Kottakki MNR, Kajana PM, Kancherla V, Bhaganagarapu HR et al. · 2024
- 92 A Modified Iodine Balance Study to Explore the Recommended Nutrient Intake of Iodine in Chinese Preschool Children Aged 3 to 6 Years
Yang R, Jin Q, An D, Lv D, Wei Y, Pearce EN et al. · 2026
- 93 Effects of maternal iodine supplementation during pregnancy
Pharoah PQ, Connolly KJ · 1991
- 94 Iodine supplementation with oral or intramuscular iodized oil. A two-year follow-up of a comparative trial
Phillips DI, Osmond C · 1989
- 95 Household iodized salt consumption and iodine status in women of reproductive age in Angola: a cross-sectional study
Catumbela E, de Lemos M, Nimi T, Têmbua C, Paixão JP, Kapapelo A et al. · 2025
- 96 Maternal Knowledge and Practices Regarding Iodized Salt and Their Association with Nutritional Status and Cognitive Performance of School-Going Pre-Adolescent Children (6–12 Years) in Tehsil Katlang, Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan
Jamal H, Ijaz F, Ullah I, Din ZU, Ambreen S, Ullah I · 2026
- 97 The association of urine markers of iodine intake with development and growth among children in rural Uganda: a secondary analysis of a randomised education trial
Atukunda P, Muhoozi GK, Diep LM, Berg JP, Westerberg AC, Iversen PO · 2021
- 98 Iodine intake assessment in the staff of a Porto region university (Portugal): the iMC Salt trial
Machado A, Gonçalves C, Moreira P, Pinho Q, Padrão P, Silva-Santos T et al. · 2023
- 99 Sustained Elimination of Iodine Deficiency Within the Third Decade After Compulsory Iodine Supplementation Policy in the South of Iran: A Population-Based Cross-Sectional Study
Jeddi M, Habib A, Salehi A · 2023
- 100 Iodine deficiency and its association with periodontitis: A randomized controlled triple-blinded clinical study
Eminoğlu DÖ, Laloglu E, Kasali K, Aydin T, Bulut E, Yaliniz G et al. · 2025
- 101 Urinary iodine excretion in mothers and their breast-fed children in relation to other childhood nutritional parameters
Akanji AO, Mainasara AS, Akinlode KS · 1996
- 102 Impact of habitual seaweed consumption on iodine nutrition and thyroid function: a non-randomized pre-post clinical study
Aakre I, Vogt EC, Myrmet LS, Lundebye AK, Helland OB, Henjum S et al. · 2026
- 103 Micronutrient Biomarker Selection and Assay Methods and Performance in Double-Blind, Randomized, Controlled Micronutrient Dose Response (MiNDR) Trials among Women of Reproductive Age and Pregnant Women in Rural Bangladesh
Bandyopadhyay S, Roy AK, Baker S, Stephenson KK, Ge X, Wang Y et al. · 2025
- 104 Iodized salt has large impacts on child health and test scores in Ethiopia
Alemlu R, Tafere K, Gashu D, Joy E, Bailey E, Lark R et al. · 2025
- 105 Global, regional and national trends in the burden of nutritional deficiencies in children, 1990–2021
Liu Z, Liu Y, Yang J, Yan L, Li Q, Gao Y · 2025
- 106 Association of Mild Iodine Insufficiency during Pregnancy with Child Neurodevelopment in Patients with Subclinical Hypothyroidism or Hypothyroxinemia
Casey BM, Mele L, Peaceman AM, Varner MW, Reddy UM, Wapner RJ et al. · 2024
- 107 Nomogram Model Based on Iodine Nutrition and Clinical Characteristics of Papillary Thyroid Carcinoma to Predict Lateral Lymph Node Metastasis
Wang J, Gao Y, Zong Y, Gao W, Wang X, Sun J et al. · 2023
- 108 Maternal Iodine Status During Pregnancy Is Not Consistently Associated with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder or Autistic Traits in Children
Levie D, Bath SC, Guxens M, Korevaar TIM, Dineva M, Fano E et al. · 2020
- 109 Iodine Status After Bariatric Surgery—a Prospective 10-Year Report from the Swedish Obese Subjects (SOS) Study
Manousou S, Carlsson LMS, Eggertsen R, Hulthén L, Jacobson P, Landin-Wilhelmsen K et al. · 2018
- 110 Does Surgery Without Lugol's Solution Pretreatment for Graves' Disease Increase Surgical Morbidity?
Mercier F, Bonal M, Fanget F, Maillard L, Laplace N, Peix JL et al. · 2018
- 111 Iron status influences the efficacy of iodine prophylaxis in goitrous children in Côte d'Ivoire
Zimmermann MB · 2002
- 112 The Increasing Prevalence of Autism Spectrum Disorder in the U.S. and Its Implications for Pediatric Micronutrient Status: A Narrative Review of Case Reports and Series
Daniel KS, Jiang Q, Wood MS · 2025
- 113 Iodine in Health and Disease: A Comprehensive Review
Delić T, Karanović Štambuk S · 2026
- 114 Iodine Supplementation Before, During and After Pregnancy
Grossklauser R, Liesenkötter KP, Lawrenz B, Thieme F · 2026
- 115 Iodine and Thyroid Dysfunction in Ageing: Nutritional, Pharmacologic, and Microbial Modifiers in Older Adults
Zugravu CA, Petre M, Constantin C · 2026
- 116 Evolving Concepts in Gestational Iodine Requirements
Milonis C, Koukoku EG, Markou KB, Ilias I · 2026
- 117 Iodine deficiency in the UK – should we take it with a pinch of salt?
Bath SC · 2026
- 118 Unraveling the Origins of Thyroid Nodules: Inflammation, Hormones, Toxins, and Micronutrient Interactions
Mazza AD · 2026
- 119 Micronutrient balance and brain function: neuropsychological, metabolic, and clinical interactions
López-Sebastiani V, Quiroz-Cornejo KV, Arellano-Salazar MP, Monje-Bolívar F, Samillan VJ · 2026

- 120** Micronutrient Status, Health Implications, and Assessment Approaches in Older Adults: A Narrative Review of Recent Studies
Finta H, Avram C, Bulcu CF, Ceana DE, Moldovan I, Ruta F · 2026
- 121** Beyond thyroid dysfunction: the systemic impact of iodine excess
Khudair A, Khudair A, Niinuma SA, Habib H, Butler AE · 2025
- 122** Effect of Iodine Nutrition During Pregnancy and Lactation on Child Cognitive Outcomes: A Review
Ma ZF, Brough L · 2025
- 123** Analytical Review on Nutritional Deficiencies in Vegan Diets: Risks, Prevention, and Optimal Strategies
Malhotra A, Lakade A · 2025
- 124** Recent advances of trace elements in autoimmune thyroid disease
Li S, Xu Q, Wang S, Peng H, Liu Y · 2025
- 125** Nutritional supplementation in pregnant, lactating women and young children following a plant-based diet: A narrative review of the evidence
Herrero Jiménez MP, Del Pozo de la Calle S, Cuadrado Vives C, Escobar Sáez D · 2025
- 126** Diet in Pregnancy: A Review of Current Challenges and Recommendations. A British Nutrition Foundation Briefing Paper
Hart KH, Hill AJ, Gonzalez JT, de la Hunty A, Gallagher AM, Stanner SA · 2025
- 127** Critical Role of Iodine and Thyroid Hormones During Pregnancy
Moreno-Reyes R, Fuentes Peña C, Nuñez JF, Sánchez MB, Carvajal JJ, Roble K et al. · 2025
- 128** Plant-based diets for sustainability and health - but are we ignoring vital micronutrients?
Bath SC · 2025
- 129** Are Dietary Habits the Missing Link Between Hashimoto's Thyroiditis and Osteoporosis?
Vergatti A, Abate V, Garofano F, Fiore A, De Filippo G, Strazzullo P et al. · 2025
- 130** Scoping review of micronutrient imbalances, clinical manifestations, and interventions
English K, Uwibambe C, Daniels P, Dzukey E · 2025
- 131** Nutrition in early life, epigenetics and lifelong health - evidence from cohort and intervention studies
Godfrey KM, Costello P, El-Heis S · 2025
- 132** Cardiac Manifestations of Nutritional Deficiencies
Huang L, Huhulea EN, Enwere C, Aifuwa E, Frishman WH, Aronow WS · 2025
- 133** Aeronutrient Therapy: A New Frontier in Systemic Drug Delivery
Robinson SR, Trivedi MS, Fayet-Moore F · 2025
- 134** From Diet to Drugs: Integrative Perspectives on Iodine, Thyroid Dysfunction, and Microbiota in the Elderly
Zugravu C, Petre M, Constantin C · 2025
- 135** The impact of environmental factors and contaminants on thyroid function and disease from fetal to adult life: current evidence and future directions
Street ME, Shulhai AM, Petraroli M, Patianna V, Donini V, Giudice A et al. · 2024
- 136** The Role of Nutrition on Thyroid Function
Shulhai AM, Rotondo R, Petraroli M, Patianna V, Predieri B, Iughetti L et al. · 2024
- 137** Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation: A Narrative Review
Carretero-Krug A, Montero-Bravo A, Morais-Moreno C, Puga AM, Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T et al. · 2024
- 138** The Impact of Environmental Factors on the Development of Autoimmune Thyroiditis-Review
Cyna W, Wojciechowska A, Szybiak-Skora W, Lacka K · 2024
- 139** An update: maternal iodine supplementation, thyroid function tests, and child neurodevelopmental outcomes
Nguyen CT · 2023
- 140** Multiple nutritional factors and thyroid disease, with particular reference to autoimmune thyroid disease
Rayman MP · 2019
- 141** Multiple Nutritional Factors and the Risk of Hashimoto's Thyroiditis
Hu S, Rayman MP · 2017
- 142** Pre-Operative Lugol's Iodine Treatment in the Management of Patients Undergoing Thyroidectomy for Graves' Disease: A Review of the Literature
Hope N, Kelly A · 2017
- 143** Statistical design considerations applicable to clinical trials of iodine supplementation in pregnant women who may be mildly iodine deficient
Troendle JF · 2016
- 144** Consequences of iodine deficiency and excess in pregnant women: an overview of current knowns and unknowns
Pearce EN, Lazarus JH, Moreno-Reyes R, Zimmermann MB · 2016
- 145** Iodine supplementation in pregnancy - is it time?
Taylor PN, Vaidya B · 2016
- 146** Thyroid and iodine nutritional status: a UK perspective
Vanderpump M · 2014
- 147** Iodine deficiency in pregnancy: the effect on neurodevelopment in the child
Skeaff SA · 2011
- 148** Hypothyroxinemia and pregnancy
Negro R, Soldin OP, Obregon MJ, Stagnaro-Green A · 2011
- 149** Potential cost-effectiveness of nutrition interventions to prevent adverse pregnancy outcomes in the developing world
Rouse DJ · 2003

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/jod/ · Stand 2026-10-15