



## Jod

Ist ein Spurenelement und unentbehrlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die den gesamten Stoffwechsel steuern. Jod ist in Seefisch und jodiertem Speisesalz (= Jodsalz).

Bei Jodmangel kann sich die Schilddrüse vergrößern und es entsteht ein Kropf bzw. eine krankhaft veränderte Schilddrüse.



AUS GUTEN HÄNDEN.