

# Testset: Jod

ORY ANALYSIS – URINTEST

---



## Elementarbaustein Jod

Jod ist ein essentielles und natürlich vorkommendes Spurenelement, welches der Körper nicht selbst produzieren kann. Es ist einer der vielen wichtigen Komponenten, die dafür sorgen, dass in unserem Organismus alles aufrecht erhalten wird. Als elementarer Baustein der Schilddrüsenhormone ist es an der Wärmeproduktion des Körpers sowie an Wachstum und Reifung beteiligt, insbesondere von Gehirn und Knochen. Ausserdem hat es einen Einfluss auf unseren Energie-stoffwechsel und trägt zur Erhaltung normaler Haut sowie der Funktion des Nervensystems bei.

### Welche Auswirkungen hat ein Jodmangel?

Da die Schilddrüse wie oben beschrieben für eine Vielzahl von biologischen Abläufen im Körper verantwortlich ist, hat Jodmangel entsprechend schwere Folgen. Das Verdauungssystem wird träge, der Puls verlangsamt sich und die Infektionsanfälligkeit nimmt zu. Das Wachstum von Nägeln und Haaren wird negativ beeinflusst, ebenso wie das Hautbild. Auch Konzentration, Gedächtnis und Leistungsfähigkeit lassen nach. In neuesten Forschungen werden zudem Zusammenhänge von Jodmangel und Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätsstörung (ADHS/ADS) vermutet.

### Jodbedarf und Zufuhr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Jodzufuhr von 180 bis 200 µg Jod für Erwachsene, bis zu 230 µg für Schwangere und Stillende und 40 bis 200 µg für Kinder und Jugendliche.

## TESTANLEITUNG



### ÜBERPRÜFEN

- Anforderungsbogen
- Anleitung zur Durchführung
- 1 Urinmonovette + 1 Entnahmespitze
- 1 Transportröhrchen
- Postversandkarton + Klebestreifen zum sicheren Verschließen



### TESTANLEITUNG

- für die Untersuchung wird der **Morgenurin** benötigt
- Verwenden Sie bitte den Mittelstrahlurin (Der Urin wird ohne Unterbrechung des Urinlassens gewonnen, indem der Patient den Auffangbecher in den Urinstrahl hält. Dieser sollte etwa bis zur Hälfte gefüllt werden). Der erste und letzte Teil des Urins wird nicht aufgefangen.
- Befüllen Sie die beiliegende Urinmanövette.
- Das Röhrchen muss nicht beschriftet werden, da es bereits mit einem Barcode der Ihre Daten enthält versehen ist.



### VERPACKEN UND VERSENDEN

Bitte geben Sie die Probenröhrchen in die Transportröhrchen und zusammen mit dem ausgefüllten Anforderungsbogen in die Versandtasche und bringen diese zum Briefkasten oder zum Postamt. Versandtasche muss nicht mehr frankiert werden.

***Wichtiger Hinweis: Bitte nicht am Freitag (Wochenende) oder vor Feiertagen versenden!***



Geschafft! Sie erhalten eine E-Mail, wenn Ihre Ergebnisse vorliegen.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Arthur Schopenhauer