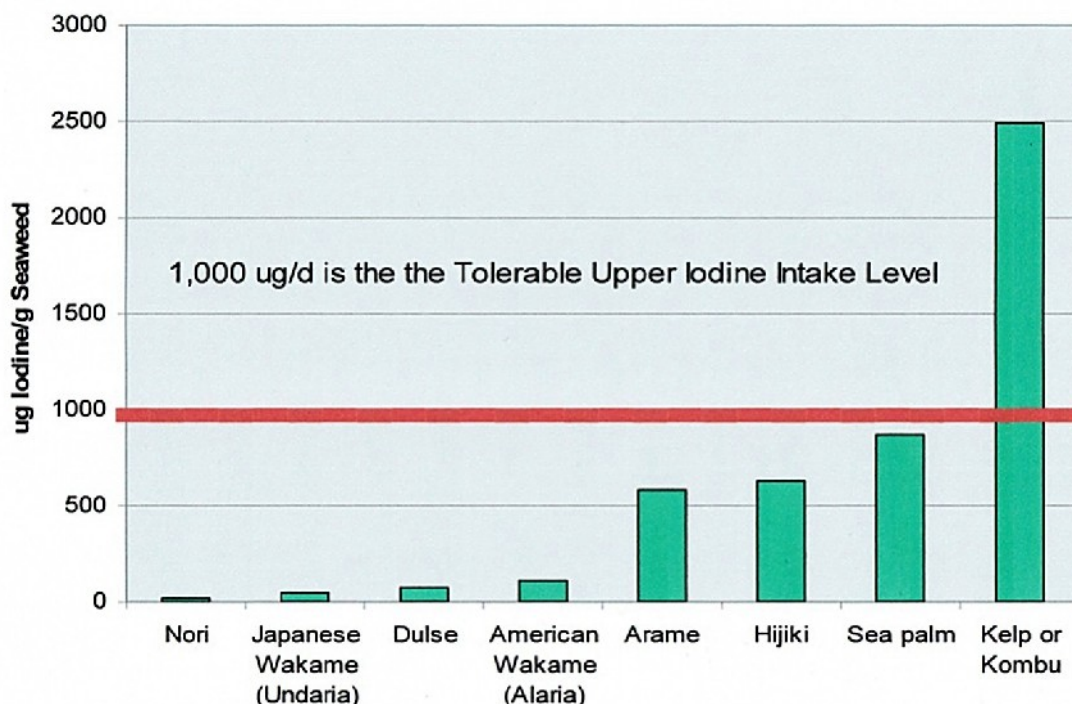


# Vejledning i at bruge tang i maden uden at risikere at få for meget jod.

Comparison of Iodine Content of Common Dietary Seaweeds



Det burde måske nok have været Fødevarestyrelsen eller Sundhedsstyrelsen, der havde lavet denne vejledning. Det har de imidlertid, - mig bekendt, - endnu ikke gjort, omend vi i en sølvbryllupsalder har kunnet købe de japanske tangarter i vore helsekostbutikker.

Man *har* dog brug for at have en sådan vejledning ved hånden, når man bruger tang som ingrediens i sin madlavning, for at sikre sig, man ikke får for *meget* jod.

Det viste skema er fremstillet af den irske læge Prannie Rhatigan på baggrund af anbefalinger fra WHO. Det blev fremvist i hendes præsentation under Tangkonferencen, afholdt ved Carlsberg Akademiet den 26.-27. august 2010.

Se: <http://www.tangbog.dk/wp-content/uploads/rhatigan-2.pdf>

Som ses af illustrationen er 1.000 milliontedele gram (herefter kaldet *mikrogram*) jod den øvre tolerérbare grænse for, hvornår jod for en vesterlænding bliver i fare for på en eller anden måde at være skadeligt.

Når jeg skriver vesterlænder er det fordi, vi DNA-mæssigt, eller hvad det nu end skyldes, er kommet så langt væk fra den almindelige japaner, at vi med hensyn til jodoptag tåler mindre end dem. Det ser ud til vores metabolisme igen skal tunes ind fra grunden, til at kunne tåle *så meget* tang, man spiser i Japan. Det japanske ministerium for Sundhed, Arbejde og Velfærd anbefaler et maksimalt optag af jod per dag på 3.000 mikrogram, hvilket skal ses på baggrund af den normale japaner fordøjer temmelig meget tang i løbet af et år, mens nogen får helt op til 73.000 mikrogram jod og så er i alvorlig stor risiko for skjoldbruskkirtelrelaterede lidelser, der *kan* have dødelig udgang, mens det i de fleste tilfælde kan kureres. Enkelte kirtler i kroppen kan også tage skade af overdrevent jodoptag og have svært ved at komme sig over det igen.

Vi har åbenbart som population brug for at gå forstandigt til værks, når vi *vil* have tang med i maden, men også gerne vil være sikre på at undgå at tage skade af det.

Det fremgår af skemaet det først og fremmest er de brune tangarter, man skal være opmærksom på, når man vil sikre sig mad med tang i uden overdosis af jod.



På billedet her af Kombu er der 2 gram, svarende til hvad jeg selv kunne finde på at bruge i et måltid til 2 voksne. Det giver 2.500 mikrogram til hver. Imidlertid bruger man almindeligvis ikke Kombu i rå tilstand. Det er sejt som sålelæder, selv om man *kan* bløde det

op i munden og tygge det til noget, der egner sig til at synke. På poserne hvori man får det leveret, anbefales det at bløde det op i vand og koge det før det anvendes i en ret. Koger man det til en mør tilstand, har det afgivet 90% af sit jodindhold til kogevandet, man så kan smide ud. Så er der kun 250 mikrogram jod til hver, hvilket er acceptabelt.



Iziki er det kære barn med de mange navne. Hijiki, Hiziki og noget med fusiforme kan det hedde i handlen.

Her er der tre gram.

Hvad jeg bruger til to voksne.

975 mikrogram jod til hver, men igen, igen, -

Iziki skal blødes op og koges før

det er parat til at blive brugt sammen med andre ingredienser fra bunden af.

Afgiver det også 90% af sit jod til kogevandet

er der kun 97,5 mikrogram til hver af de spisende personer.

Så er der gentagne påstande om, der er forekomster af uorganisk arsen i Iziki, der er større end tolerabelt.

Ifølge forsker her i Danmark, Anette Bruhn o.a.

sker denne stillingtagen, fordi man ikke skelner mellem organisk og uorganisk arsen.

Man lægger det sammen til ét resultat

selv om det organiske arsen ingen skadevirkning udøver.

Ser man på hvor meget skadevoldende arsen der så er tilbage er det i mængder, det er så små, det er harmløst.



Her er der tre gram Arame, svarende til hvad vi her i huset bruger til 2 voksne, når vi bruger det i maden. Det er bare en lille håndfuld, men erfaringsmæssigt tilstrækkeligt til at måltidet mætter fuldkomment. Man bør tænke på, at Arame og de hidtil nævnte tangarter svulmer temmelig meget op under opblødning og kogning. I øvrigt er tang usædvanligt mættende, formentlig fordi det er et koncentrat af næringsstoffer.

Tre gram Arame indeholder 1.800 mikrogram jod = 900 mikrogram per person.

Da det formentlig afgiver lige så meget jod til kogevandet som Kombu, ender man med et jodoptag på 90 mikrogram, ved at indtage et sådant måltid.



4 gram Wakame fra Japan, svarende til hvad vi bruger til 2 voksne. Disse 4 gram indeholder 200 mikrogram jod. Arame smager fantastisk blot man rister det på en brødrister et par minutter. Det bliver knasende sprødt og kan spises som chips/sideret til et hovedmåltid. Brugt i varm mad udblødes det i vand, skæres i stykker og anvendes sammen med hvad man anvender det til. Det afgiver formentlig jod til opblødningsvandet. Da jodindholdet i forvejen er så lavt, er spørgsmålet mindre betydningsfuldt.



Der er 72 mikrogram jod i et gram Søl, (kaldet Dulse i engelsktalende lande eller endnu mere lokale navne såsom Dillisk og Duileasc i Irland).

I de 8 gram Søl på billedet er der 572 mikrogram.

Søl egner sig ikke til at blive blødt op i vand.

Den gode smag forsvinder.

Man bør imidlertid kikke det godt efter og fjerne hvad der eventuelt måtte være af mindre sneglehuse og andre ting, der ikke egner sig til at spise.

Det er delikat i rå tilstand, men kan også sagtens anvendes sammen med andre fødevarer.

**Thorkil Degn Johansson**  
**06.11.2010 version 2**