

Einige Beispiele für den Jodgehalt in Nahrungsmitteln



Der tägliche zusätzliche Jodbedarf eines Erwachsenen in Deutschland liegt im Durchschnitt bei 150 µg Jod.



Nahrungsmittel	Jodmittelwert pro 100 g eßbarem Anteil	erforderliche tägliche Verzehrmenge für 100 µg Jod
Fisch		
Schellfisch	135 µg	84 g
Seelachs	119 µg	74 g
Kabeljau	229 µg	44 g
Garnele, Krabbe (Nordsee)	90 µg	11 g
Alaska-Seelachs	88 µg	114 g
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	150 µg	67 g
Makrele	50 µg	200 g
Hering (Ostsee)	50 µg	200 g
Thunfisch	50 µg	200 g
Lachs	34 µg	295 g
Aal	4,0 µg	2.500 g
Regenbogenforelle	3,4 µg	2.941 g
Getreide		
Roggenbrot	8,5 µg	1.200 g
Weißbrot (Weizenmehl)	5,8 µg	1.700 g
Haferflocken	4,5 µg	2.200 g
Reis (unpoliert)	2,2 µg	4.550 g
Gemüse		
Spinat	12 µg	835 g
Gurke	2,9 µg	3.450 g
Kartoffel	2,4 µg	4.150 g
Tomate	1,1 µg	9.100 g



Nahrungsmittel	Jodmittelwert pro 100 g eßbarem Anteil	erforderliche tägliche Verzehrmenge für 100 µg Jod
Getränke		
Tee (schwarz)	11 µg	909 g
Kaffee (geröstet)	3,3 µg	3.050 g
Milch		
Muttermilch (ab 10. Tag p.p.)	5,1 µg	1.950 g
Kuhmilch mind. 1,5 % Fett	3,3 µg	3.050 g
Milchprodukte		
Kondensmilch mind. 10% Fett	8,8 µg	1.150 g
Speisequark (mager)	4,0 µg	2.500 g
Edamer Käse (45% Fett i. Tr.)	4,0 µg	2.500 g
Joghurt (3,5 % Fett i. Tr.)	3,5 µg	2.850 g
Butter	2,7 µg	3.700 g
Eier		
Hühnerei (Gesamtinhalt)	9,4 µg	1.050 g
Fleisch		
Schweineleber 14 µg bzw. 714 g	14 µg	714 g
Kalbfleisch (Kalbsrücken)	2,8 µg	3.600 g
Hammelfleisch (Keule)	1,8 µg	5.555 g
Obst		
Banane	2,0 µg	5.000 g
Apfel	0,8 µg	12.500 g
Apfelsine	0,8 µg	12.500 g

Service rund um die Schilddrüse:

Haben Sie Fragen zu Ursachen, Symptomen, Diagnose und Therapie von Schilddrüsenerkrankungen?

Hier finden Sie Rat:

Forum Schilddrüse e.V.
Potsdamer Straße 8, 10785 Berlin

Tel.: 069 / 63 80 37 27
www.forum-schilddruese.de

Außerdem können Sie unter der angegebenen Adresse kostenlose Broschüren anfordern.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.schilddruese.de