

Einige Beispiele für den Jodgehalt in Nahrungsmitteln



Der tägliche zusätzliche Jodbedarf eines Erwachsenen in Deutschland liegt im Durchschnitt bei 80–200 µg Jod*.

Nahrungsmittel	Jodmittelwert pro 100 g essbarem Anteil	erforderliche tägliche Verzehrmenge für 100 µg Jod
Fisch		
Schellfisch	135 µg	74 g
Seelachs	119 µg	84 g
Kabeljau	229 µg	44 g
Garnele, Krabbe (Nordsee)	90 µg	111 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	294 g
Aal	4,0 µg	2.500 g
Regenbogenforelle	3,4 µg	2.941 g
Getreide		
Roggenbrot	8,5 µg	1.176 g
Weißbrot (Weizenmehl)	5,8 µg	1.724 g
Haferflocken	4,5 µg	2.222 g
Reis (unpoliert)	2,2 µg	4.545 g
Gemüse		
Spinat	12 µg	833 g
Gurke	2,9 µg	3.448 g
Kartoffel	2,4 µg	4.167 g
Tomate	1,1 µg	9.091 g

*DGE Empfehlung für über 18 Jahre alte Erwachsene (ausgenommen Schwangere und Stillende) in D: 180 – 200 µg. WHO Empfehlung 150 µg
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod/>
<http://surl.sanofi.com/bmeljod-faktenblatt>



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	3.030 g
Milch		
Muttermilch (ab 10. Tag p.p.)	5,1 µg	1.961 g
Kuhmilch mind. 1,5 % Fett	3,3 µg	3.030 g
Milchprodukte		
Kondensmilch mind. 10% Fett	8,8 µg	1.136 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	2.857 g
Butter	2,7 µg	3.704 g
Eier		
Hühnerei (Gesamtinhalt)	9,4 µg	1.064 g
Fleisch		
Schweineleber	14 µg	714 g
Kalbfleisch (Kalbsrücken)	2,8 µg	3.571 g
Hammelfleisch (Keule)	1,8 µg	5.556 g
Obst		
Banane	2,0 µg	5.000 g
Apfel	0,8 µg	12.500 g
Apfelsine	0,8 µg	12.500 g

mod. nach Souci • Fachmann • Kraut Online Database (www.sfk.online, Daten vom 12.09.2018)

348215-MAT-DE-2400998-1.0-03/2024

Die ganze Welt der Schilddrüse. Alles was ich wissen muss.



Von Schilddrüsenexperten für Sie:

- telefonische Expertensprechstunde
- Schilddrüsenerkrankungen – wie behandeln?
- Ernährungstipps
- Ratgeber und Broschüren zum Download

www.forum-schilddruese.de

Für eine bessere Aufklärung von Schilddrüsenerkrankungen.