



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Jod



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Jod

Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält zwischen 10 und 20 mg Jod. Mehr als die Hälfte davon befindet sich in der Schilddrüse.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Die meisten Nahrungsmittel enthalten jedoch nur geringe Mengen an Jod. Die Jodversorgung der Schweizer Bevölkerung ist daher ungenügend und muss mit jodiertem Speisesalz (25 mg/kg) ergänzt werden.

Funktionen

- Ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, welche im menschlichen Stoffwechsel eine zentrale Rolle spielen.

Mangelscheinungen

- Vergrösserte Schilddrüse bis hin zum Kropf, begleitet durch Unterfunktion der Schilddrüse.
- Bei Kleinkindern und Kindern: Wachstumsverzögerung, Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit.
- Bei Ungeborenen: Irreversible geistige Entwicklungsstörungen, schwerwiegende körperliche Beeinträchtigung.

Gefahren bei Überdosierung

- Als maximale Tagesdosis für gesunde Erwachsene in der Schweiz kann 1 mg Jod pro Tag angenommen werden.
- Schilddrüsenüberfunktion (selten), was zu Nervosität, Zittern, starkem Schwitzen, Gewichtsverlust und (und wie bei der Schilddrüsenunterfunktion) zu einem Kropf führen kann.

Jod

Empfehlungen für die tägliche Nährstoffzufuhr (BLV/EEK 2018)

	µg / Tag
Säuglinge	90
Kinder	
Bis unter 5 Jahre	90
5 bis unter 12 Jahre	120
Ab 12 Jahre	150
Erwachsene	150
Schwangere	250
Stillende	250

Jod

Tagesdosis für einen Erwachsenen (150 µg) enthalten in:

- 6 g jodiertes Speisesalz (25 mg/kg)
- 95 g Dorsch (Kabeljau), roh
- 350 g Thon in Öl, abgetropft
- 430 g Nüsslersalat
- 1.5 l Vollmilch, pasteurisiert

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch