



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

## Jod



# 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.

# Jod

## 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 2013)

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

# Jod


## Tagesdosis für einen Erwachsenen (150 µg) enthalten in:

- 6 g jodiertes Speisesalz (25mg/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](http://www.naehrwertdaten.ch) )

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**<sup>®</sup> | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**<sup>®</sup> | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)