

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Jod**

Jod ist ein Mineralstoff und wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone.

Wo kommt Jod vor? Wie viel Jod brauche ich? Wie kann ich meinen Jodbedarf decken?

► Jodquellen¹

Lebensmittel / Portion	Jod (µg pro Portion)
Nüsse und Samen / 25 g	1
Milch / 200 ml	20
Joghurt, nature / 180 g	29
Quark, halbfett / 175 g	37
Halbhart- und Hartkäse / 30 g	5
Weichkäse / 60 g	14
Eier / 2 Stück, 110 g	43
Fleisch / 110 g	3
Fisch / 110 g	72
Krustentiere / 110 g	187
Tofu / 120 g	7
Seitan / 120 g	20
Hülsenfrüchte / 60 g, Trockengewicht	1
Halbweissbrot mit jodiertem Kochsalz / 100 g	44
Halbweissbrot mit unjodiertem Kochsalz / 100 g	1
Eierteigwaren / 60 g, Trockengewicht	2
Kartoffeln / 250 g	10
Gemüse / 120 g	2
Früchte / 120 g	2
Himalaya-Salz / 1 g	0
Meersalz (unjodiert), Fleur de Sel / 1 g	< 0,04
Jodiertes Kochsalz / 1 g	25

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0 / www.naehrwertdaten.ch

(1) Algen sind ebenfalls sehr jodreiche Lebensmittel. Ihr Gehalt variiert stark von Sorte zu Sorte, wobei die Werte manchmal zu einer exzessiven Jodaufnahme führen können. Bei regelmässiger Verwendung ist Vorsicht geboten.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Empfohlene Jodzufuhr für Erwachsene pro Tag

18 Jahre und älter:
150 µg

Schwangere und Stillende:
250 µg

Quelle: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

► Wie decke ich meinen Jodbedarf?

Beispiel für die Jodzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



► **Milch, Joghurt, Eier und Fisch** sind gute Jodquellen, aber sie reichen nicht aus, um den Bedarf im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung zu decken. Zusätzlich brauchen wir täglich **2–3 g jodiertes Speisesalz**, welches wir beim Kochen oder Nachsalzen den Speisen hinzufügen oder das wir über Produkte aufnehmen, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden (z. B. Brot).

► **Ist das Speisesalz mit Jod angereichert** (jodiert), wird dies deutlich auf der Vorderseite der Verpackung angegeben. Falls verarbeitete Produkte jodiertes Salz enthalten, wird in der Zutatenliste die Bezeichnung **«Jodiertes Salz», «Jodiertes Speisesalz» oder «Jodiertes Kochsalz»** erwähnt.

► **Wer keine tierischen Produkte verzehrt**, kann den Jodbedarf über jodiertes Speisesalz sowie durch

eine möglichst konsequente Auswahl an verarbeiteten Lebensmitteln, die jodiertes Salz enthalten, decken (**empfohlen wird eine Salzzufuhr von max. 5 g pro Tag**).

► **Während der Schwangerschaft und Stillzeit** kann eine **Supplementation** von Jod erforderlich sein.

Beispiele:

- Jodiertes Speisesalz
- Mit jodiertem Salz hergestellte Produkte



Paniermehl Chapelure Pangrato

Zutaten: Bio Halbweissmehl (Weizen), **Kochsalz jodiert**.

Ingrédients: farine mi-blanche bio (blé), sel de cuisine iodé.

Ingredienti: farina sembianca bio (frumento), sale da cucina iodato.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Weiterführende Informationen

Ernährungsempfehlungen und Portionsgrössen:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide**► Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

**► Impressum**

Copyright © 2026

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

www.sge-ssn.ch

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Infomaterialien**www.sge-ssn.ch**Online-Shop**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com**tabula | Zeitschrift für Ernährung**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

pfannefertig