



Jod

InfoFlash: November 2022, aktualisiert Dezember 2023

Jod ist ein Mineralstoff und wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Wo kommt Jod vor? Wie viel Jod brauche ich? Wie kann ich meinen Jodbedarf decken?

Jodquellen*

Lebensmittel / Portion	Jod in µg / Portion
Nüsse, Samen und Kerne / 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	10
Hühnerei / 2 Stück, 110 g	43
Fleisch / 110 g	2
Fisch / 110 g	50
Krustentiere / 110 g	187
Tofu / 110 g	7
Seitan / 110 g	< 5
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 / 240 g	10
Gemüse / 120 g	3
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 V6.4

* 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.

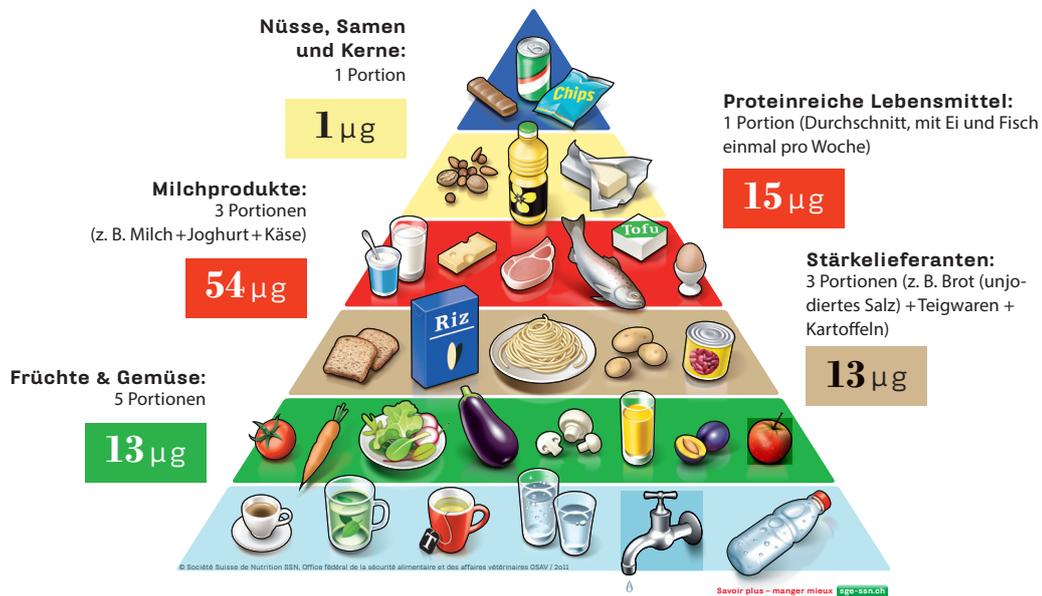
Empfohlene Jodzufuhr für Erwachsene*

18 Jahre und älter	150 µg / Tag
Schwangere und Stillende	250 µg / Tag

Schweizer Referenzwerte für Nährwerte: <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 bedarf es täglich 2-3 g jodiertes Speisesalz, welches wir beim Kochen oder Nachsalzen den Speisen hinzufügen oder dass 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, findet sich 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 die möglichst konsequente Auswahl von 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.



Paniermehl Chapelure Pangratto

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

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

Ingredienti: farina semibianca bio (frumentp), **sale da cucina iodato.**

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.