



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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.

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 12 Jahre	120
13 bis 17 Jahre	150
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	150
66 Jahre und älter	150
Schwangere	250
Stillende	250

Jod-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Jod-Gehalt pro 100 g / 100 ml	Jod-Gehalt pro Portion
Speisesalz mit Jod	2500 µg	125 µg pro KL (5 g)
Dorsch, roh	160 µg	176 µg pro Portion (110 g)
Lachs, wild, roh	53 µg	58 µg pro Portion (110 g)
Parmesan	40 µg	12 µg pro Portion (30 g)
Nüsslisalat	35 µg	42 µg pro Portion (120 g)
Magerquark	27 µg	41 µg pro Portion (150 g)
Champignon	18 µg	22 µg pro Portion (120 g)
Thon in Öl	13 µg	14 µg pro Portion (110 g)
Vollmilch	10 µg	20 µg pro Glas (2 dl)
Wassermelone	10 µg	12 µg pro Portion (120 g)

KL = Kaffeelöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



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 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.