

Tipps zur Vorbeugung von Jodmangelerkrankungen

Um eine Vergrößerung der Schilddrüse durch Jodmangel zu verhindern, ist eine ausreichende Jodzufuhr notwendig. Achten Sie deshalb beim Einkauf von Lebensmitteln darauf, dass sie unter Verwendung von Jodsalz hergestellt wurden. Verwenden Sie außerdem im Haushalt ausschließlich Jodsalz. Auch Seefisch sollte mindestens einmal wöchentlich auf Ihrem Speisezettel stehen, um die empfohlene Tagesmenge Jod von durchschnittlich 200 µg (sprich: Mikrogramm) zu erreichen. Zur Übersicht finden Sie in der Aufstellung die empfohlenen Tagesmengen sowie den Jodgehalt von ausgesuchten Lebensmitteln.

A. Empfohlene Jodzufuhr pro Tag

Wer?	Menge in Mikrogramm (µg) pro Tag
Säuglinge	
0 bis unter 4 Monate	50
4 bis 12 Monate	80
Kinder	
1 bis unter 4 Jahre	100
4 bis unter 7 Jahre	120
7 bis unter 10 Jahre	140
10 bis unter 13 Jahre	180
13 bis unter 15 Jahre	200
Jugendliche und Erwachsene	
15 bis unter 19 Jahre	200
19 bis unter 25 Jahre	200
25 bis unter 51 Jahre	200
51 bis unter 65 Jahre	180
65 Jahre und älter	180
Schwangere	230
Stillende	260

B. Jodgehalt von Lebensmitteln

Jodgehalt in Mikrogramm (µg) pro 100 g

Seefische/Meerestiere

Schellfisch	243
Seelachs	200
Kabeljau	170
Thunfisch in Öl (Konserve)	149
Garnelen	130
Miesmuscheln	130
Rotbarsch	99
Bismarckhering	91
Heilbutt	52
Makrele	49



Die KV -
Sprechstunde
für Patienten:

Am letzten Dienstag
im Monat um 18 Uhr

Fortsetzung

Jodgehalt in Mikrogramm (μg) pro 100 g

Sonstige Lebensmittel

jodiertes Salz	2000
Feldsalat	35
Champignons	18
Brokkoli	15
Grünkohl	12
Hühnerei	9,8

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)



**Die KV -
Sprechstunde
für Patienten:**

**Am letzten Dienstag
im Monat um 18 Uhr**

**KV - die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin**

Mit freundlicher Unterstützung von

