



### Empfohlene Zufuhr pro Tag:



150 µg Jod für Jugendliche und Erwachsene

(Stand: 2025)

► **Hinweis:** In der Schweiz gelten die von der WHO empfohlenen Werte, da dort die Jodversorgung als Folge eines jahrelangen Jodsalzprogramms besser ist als in Deutschland und Österreich.



**Verständnisfrage:** Welches Organ reagiert am empfindlichsten auf einen Jodmangel?

### TIPPS

#### für eine ausreichende Jodzufuhr:

- 1- bis 2-mal Seefisch pro Woche essen (1 Portion entspricht rund 120 g). Achten Sie beim Fischkauf auf das MSC-Siegel. Das Siegel steht für nachhaltige und ökologische Fischerei.
- Ausschließlich jodiertes Speisesalz mit Fluorid in der Küche verwenden.
- Im Handel nach Produkten fragen, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt werden.

### Jodreiche Lebensmittel

Portionsgröße	Lebensmittel	Jodgehalt in µg	
		pro Portion	bezogen auf 100 g Lebensmittel
25 g	Spirulina (getrocknet)	114	456
1 g	Jodiertes Speisesalz	15 – 25	1 500 – 2 500
3 g	Noriblatt	9	307
120 g	Kabeljau	330	275
120 g	Seelachs	94	78
120 g	Thunfisch	70	58
250 g	Kuhmilch (konventionelle Haltung)	30	12
30 g	Emmentaler	24	81
60 g	Eier	5	9