

Jodgehalt in verschiedenen Lebensmitteln

Lebensmittel	Jod-Mittelwert pro 100 g eßbarem Anteil	erforderliche tägl. Verzehrmenge pro 100 µg Jod
Fisch:		
Schellfisch	243 µg	41 g
Kabeljau	170 µg	59 g
Miesmuschel	130 µg	77 g
Garnelen	130 µg	77 g
Auster	58 µg	170 g
Scholle	53 µg	189 g
Heilbutt	52 µg	190 g
Thunfisch	50 µg	200 g
Hering	39 µg	256 g
Lachs	34 µg	294 g
Flußbarsch	4 µg	2500 g
Aal	4 µg	2500 g
Regenbogenforelle	4 µg	2500 g
Karpfen	2 µg	5000 g
Getreide:		
Roggenbrot	8,5 µg	1176 g
Haferflocken	5,9 µg	1695 g
Weißbrot	5,8 µg	1724 g
Reis	2,2 µg	4545 g
Gemüse:		
Spinat	12,0 µg	833 g
Radieschen	8,0 µg	1250 g
Gurke	1,9 µg	5263 g
Kartoffel	1,5 µg	6666 g
Eier:		
Hühnerei (Gesamteinhalt)	9,8 µg	1020 g
Obst:		
Apfel	1,1 µg	9090 g
Birne	1,0 µg	10000 g
Kirsche (süß)	0,9 µg	11111 g
Getränke:		
Tee (schwarz)	10,7 µg	935 g
Kaffee (geröstet)	3,3 µg	3030 g
Milch:		
Kuhmilch	10 - 20 µg	500 - 1000 g
Milchprodukte:		
	Je nach Milchgehalt	
Fleisch:		
Rindfleisch	6,8 µg	1471 g
Schweinefleisch	5,2 µg	1923 g
Kalbfleisch	2,8 µg	3571 g

Achtung: Die hier angegebenen Zahlen sind zum Beispiel wegen der unterschiedlichen Zugabe von jodiertem Futter bei Nutztieren teilweise ungenau und nicht zu garantieren!