

Jodgehalt von Lebensmitteln

UNTER 20 µg Jod/100 g

Gemüse

Gurke
Karotten
Kartoffel
Salat (Endivien, Kopf)
Tomate

Obst

Apfel
Banane
Birne
Kiwi
Orange
Weintraube

Getreide

Dinkelmehl
Reis poliert
Teigwaren - Spaghetti, Bandnudeln, Fleckerln
Haferflocken

Backwaren

Cornflakes
Knäckebrot - Vollkorn
Roggenbrot - Schwarzbrot
Toastbrot
Weißbrot

Milchprodukte

Butter
Buttermilch
Fruchtmolke (Latella)
Joghurt Erdbeere
Sauerrahm
Vollmilch (3,6% Fett)
Fruchtzwerge
Fru Fru - Erdbeere

Eier

Hühnerei

UNTER 20 µg Jod/100 g

Fleisch

Huhn
Lamm
Rind
Schwein (Karree)
Truthahn

Wurstwaren

Extrawurst - Schwein
Frankfurter - Schwein
Leberkäse - Schwein
Salami
Speck

Meeresfleisch

Fischstäbchen
Scholle

Süßwasserfisch

Forellenfilet (geräuchert)
Karpfen
Regenbogenforelle (frisch)

Fette und Öle

Diätminarine
Maiskeimöl
Olivenöl
Steirisches Kernöl

Brotaufstriche

Honig
Marmelade - Erdbeere

Süßspeisen

Butterkekse
Mars
Gummibären

Salzgebäck

Chips
Erdnüsse (gesalzen/geröstet)

Kaffee, Tee, Trinksaft

Kaffee
Tee
Dreh & Trink Saft

ÜBER 20 µg Jod/100 g**Milchprodukte**

Camembert (30% Fett)	63
Edamer Käse (45% Fett)	29
Emmentaler (45% Fett)	33
Parmesan gerieben	67
Schafkäse (50% Fett)	114
Schafkäse Feta (50% Fett)	30
Topfen (40% Fett)	21

Meeresfisch

Sardinen (in Öl)	25
Seelachs	40
Thunfisch (in Öl)	72

Brotaufstriche

Nutella	27
---------	----

Süßspeisen

Vollmilchschokolade	29
Kindermilchschnitte	41
Schwedenbomben	55
Überraschungseier	62

ÜBER 20 µg Jod/100 g Trockensubstanz**(µg Jod)****Milupa**

Aptamil 1	47
Aptamil 2	57
Aptamil AR	85
Aptamil AR 2	94
Aptamil HA Pre	93
Milumil 1	39
Milumil 2	70
Milumil HA 2	80
Pre Aptamil	75

Nestle

Beba 1	96
Beba 2	140
Beba HA 1	69
Beba HA 2	93
Pre Beba	77

Hipp

Hipp 1	66
Hipp 2	61
Hipp HA 1	57
Hipp HA 2	73

Humana

Humana 1	49
Humana 2	69
Humana HA	90
Pre Humana	59

UNTER 20 µg Jod/1000 ml**Frucht- u. Multivitaminsäfte**

Apfel
 Johannisbeere
 Multivitamin
 Orangen
 Orangen - Karotten - Zitrone

Eistee

Green Tea Lemon
 Pfirsich
 Zitrone

Bier

Bier
 Bier - alkoholfrei

Wein

Rotwein
 Weisswein

Soft Drinks

Almdudler
 American Cola
 American Cola light
 Coca Cola
 Coca Cola light
 Fanta
 Frucade
 Pepsi Cola
 Pepsi Cola light
 Red Bull
 Schweppes American Ginger Ale
 Schweppes Bitter Lemon
 Schweppes Indian Tonic Water
 Sprite
 Topstar Cola

Mineralwasser

Alpquell
 Fonta Guizza
 Gasteiner
 Markusquelle
 Minaris
 Preblauer
 Römerquelle
 Silberquelle
 Vöslauer
 Waldquelle

20 – 100 µg Jod/1000 ml**Getränke**

Astoria	27
Güssinger	50
Juvina aktiv	25
Long life	71
Radenska	57
Severinquelle	45
Sulzegger	31

ÜBER 100 µg Jod/1000 ml

Johannisbrunnen Gleichenberger	117
Peterquelle	182
Rogaska Donatquelle	150
Sicheldorfer	1320

(µg Jod)

Täglicher Jodbedarf

	(µg Jod)
WHO	
Erwachsene	150
ICCIDD	
Frühgeborene	30 - 50
0 - 6 Jahre	90
7 - 10 Jahre	120
Pubertät	200
Schwangerschaft	200
Laktation (Stillperiode)	200

Gesetzliche Speisesalzjodierung Österreich

10 mg KJ/kg Salz (1963 - 1989)

20 mg KJ/kg Salz (seit 1990)

Viehsalzjodierung Österreich

75 mg KJ/kg Salz (Nahrungskette!)

Hinweis: 1µg = 1 Mikrogramm = 1 Millionstel Gramm

Bezüglich des Jodgehaltes von Medikamenten und Röntgenkontrastmitteln fragen Sie Ihren Arzt!