

## Jodid - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 22. April 2017

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Jodid	Hauptvorkommen	Mangelerkrankung	Hauptbedeutung
	<p>Jod-reich sind Seefische und andere Nahrungsmittel aus dem Meer. Der Jod Gehalt von pflanzlichen Nahrungsmitteln hängt weitgehend vom Jod Gehalt des Bodens ab und ist dementsprechend in Mitteleuropa meist sehr gering, da gegen Ende der letzten Eiszeit Jod aus unseren Böden ausgeschwemmt wurde (so auch Zink und Selen). Die wichtigste Jod Quelle neben Fisch ist jodiertes Speisesalz.</p>	<p>Typische Mangel Erkrankung ist eine vergrößerte Schilddrüse (Kropf).</p>	<p>Bildung der Schilddrüsen Hormone, Wachstum, Energie Haushalt</p>
	<b>Bemerkung</b>		
	Tierische und pflanzliche Nahrungsmittel sind arm am Spurenelement Jod		

Nahrungsmittel (pro 100 g)		Energie kcal	Energie kj	Jodid mg
----------------------------	--	--------------	------------	----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln G=Gemischt P=pflanzlich T=tierisch

F	Meeräsche	120	506	0.330
F	Kabeljau. Dorsch	76	323	0.229
F	Buttermakrele	281	1164	0.161
F	Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.150
F	Thunfisch in Öl	283	1178	0.149
F	Schellfisch	77	327	0.135
F	Schillerlocken	302	1254	0.122
F	Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	0.120
F	Köhler. Seelachs	81	344	0.119
F	Kaviarersatz. Deutscher Kaviar	115	479	0.117
F	Brathering	204	848	0.100
F	Hummer	81	341	0.100
F	Ölsardine. abgetropft	222	924	0.095
F	Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	0.091
F	Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	0.090
F	Seelachs, Alaska	74	314	0.088
F	Hering in Gelee	164	682	0.082
F	Limande	78	329	0.079
F	Seelachs in Öl, Lachsersatz	150	628	0.077
F	Bückling	224	934	0.070
F	Auster	66	279	0.058
F	Scholle	86	361	0.055
F	Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	0.052
F	Thunfisch	226	939	0.050
F	Makrele	182	758	0.050
F	Hering, Ostsee	155	648	0.050
F	Stöcker, Schildmakrele	114	478	0.048
F	Katfisch. Steinbeisser	81	343	0.044
F	Hering, Atlantik	233	968	0.040
F	Rotzunge	72	304	0.039
F	Heilbutt weiss	95	401	0.037
F	Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	0.035
F	Lachs. Salm	202	842	0.034
F	Kliesche. Scharbe	84	353	0.033
F	Sardine	118	498	0.030
F	Lengfisch	81	345	0.030
F	Anglerfisch. Seeteufel	66	279	0.027
F	Flunder	72	306	0.026
F	Makrele. geräuchert	222	925	0.026
F	Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	0.025
F	Seezunge	83	349	0.024
F	Brosme. Lumb	74	313	0.024
F	Dorade royal	138	579	0.024
F	Heilbutt schwarz	144	598	0.022

F	Rotbarsch geräuchert	145	608	0.020
F	Steinbutt	82	348	0.016
F	Rochen	94	397	0.015
F	Seehecht. Hechtdorsch	94	395	0.013
F	Aal. geräuchert	329	1363	0.005
F	Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.004
F	Aal	281	1162	0.004
F	Forelle	102	431	0.004
F	Karpfen	115	484	0.002
G	Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	0.006
G	Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.006
G	Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	0.003
P	Kohlrabi	24	104	0.728
P	Traubensaft, Handelsware	70	297	0.480
P	Heringsöl	900	3700	0.120
P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	0.030
P	Champignon. frisch	16	67	0.018
P	Broccoli	29	121	0.015
P	Erbsen, Samen, trocken	271	1152	0.014
P	Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	0.014
P	Erdnuss	564	2337	0.013
P	Spinat	17	70	0.012
P	Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	0.011
P	Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	0.010
P	Schweineschmalz	900	3700	0.010
P	Porree. Lauch	25	105	0.009
P	Roggenbrot	217	921	0.009
P	Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.008
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.008
P	Rettich	16	64	0.008
P	Weizen. ganzes Korn	298	1263	0.007
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.007
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	0.007
P	Spargel	18	75	0.007
P	Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	0.006
P	Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.006
P	Okra. Eibisch	19	81	0.006
P	Knäcke Brot. aus Roggen	315	1335	0.006
P	Zitronensaft, Muttersaft	26	114	0.005
P	Weizengriess	321	1364	0.005
P	Grünkohl	37	154	0.005
P	Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.005
P	Haferflocken	348	1469	0.005
P	Hafergrütze	340	1437	0.005
P	Hafermehl	391	1654	0.004
P	Bierhefe, getrocknet	229	970	0.004
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.004
P	Feige. getrocknet	250	1059	0.004
P	Pastinake	59	249	0.004
P	Schnittlauch	27	114	0.004
P	Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.004
P	Steinpilz. frisch	21	81	0.004
P	Petersilienblatt	50	214	0.003

P	Zwieback. eifrei	368	1558	0.003
P	Kaffee, geröstet	182	758	0.003
P	Pfifferling, in Dose	13	53	0.003
P	Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.003
P	Baumnuss, Walnuss	663	2738	0.003
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	0.003
P	Knoblauch	139	590	0.003
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.003
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.003
P	Erdbeere	32	136	0.003
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.003
P	Pfirsich	42	176	0.003
P	Gurke	12	52	0.003
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.003
P	Endivie	14	58	0.003
P	Aprikose. getrocknet	240	1021	0.003
P	Himbeere	33	142	0.003
P	Wirsing	26	108	0.003
P	Buchweizenmehl	351	1487	0.003
P	Stärke: Maisstärke	346	1470	0.003
P	Brötchen. Semmel	272	1155	0.002
P	Kartoffel	70	298	0.002
P	Sellerieknolle	18	77	0.002
P	Rhabarber	13	56	0.002
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.002
P	Tomatenmark	39	165	0.002
P	Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	0.002
P	Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	0.002
P	Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.002
P	Reis. Weisses Reis. poliert	344	1460	0.002
P	Spinat, in Dose	15	62	0.002
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	0.002
P	Zwiebel	28	117	0.002
P	Banane	88	376	0.002
P	Kopfsalat	11	48	0.002
P	Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.002
P	Zucchini. Sommer-Squash	20	83	0.002
P	Möhre. Karotte	26	109	0.002
P	Zitrone	36	152	0.002
P	Mango	58	245	0.002
P	Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	0.002
P	Feige	61	260	0.002
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.001
P	Kürbis	24	103	0.001
P	Pflaume	49	208	0.001
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.001
P	Kokosnuss	363	1498	0.001
P	Reismehl	351	1491	0.001
P	Gerstengrütze	310	1314	0.001
P	Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.001
P	Dattel. getrocknet	276	1174	0.001
P	Avocado	221	909	0.001
P	Meerrettich	63	267	0.001

P	Paprikaschote. grün	19	79	0.001
P	Kirsche. süß	63	266	0.001
P	Tomate	17	74	0.001
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	0.001
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	0.001
P	Apfel	54	228	0.001
P	Apfelsaft	48	204	0.001
P	Radieschen	14	61	0.001
P	Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.001
P	Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.001
P	Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.001
P	Pfirsich. getrocknet	240	1021	0.001
P	Pflaume. getrocknet	222	943	0.001
P	Hagebutte	94	399	0.001
P	Johannisbeere. schwarz	39	167	0.001
P	Johannisbeere. rot	33	139	0.001
P	Stachelbeere	38	160	0.001
P	Wassermelone	37	159	0.001
P	Bleichsellerie	15	65	0.001
P	Spargel, in Dose	16	67	0.001
P	Orange, Apfelsine	42	180	0.001
P	Sojamehl. vollfett	347	1449	0.001
P	Aubergine	17	73	0.001
P	Mandarine	46	195	0.001
P	Birne	55	234	0.001
P	Kohlrabi. roh	24	104	0.001
P	Rosenkohl	36	152	0.001
P	Blumenkohl	23	95	0.001
P	Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.001
P	Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.001
P	Aprikose	43	182	0.001
P	Honig. Blütenhonig	302	1284	0.001
T	Trockenmagermilch	358	1519	0.035
T	Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	0.035
T	Rind, Herz	121	508	0.030
T	Trockenvollmilch	482	2015	0.025
T	Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.015
T	Rind, Leber	131	552	0.014
T	Schwein, Leber	129	543	0.014
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.012
T	Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	0.009
T	Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.009
T	Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.007
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	0.007
T	Gelatine	338	1435	0.006
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.005
T	Edamer. 30% Fett.	254	1061	0.005
T	Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.005
T	Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.005
T	Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.005
T	Edamer. 45% Fett.	357	1482	0.004
T	Gouda 45% i.Tr.	334	1386	0.004
T	Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	0.004

T	Speisequark. mager	72	305	0.004
T	Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.004
T	Ziegenmilch	67	280	0.004
T	Camembert. 30% Fett	216	902	0.004
T	Camembert. 40% fett	275	1144	0.004
T	Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.004
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.004
T	Camembert. 45% Fett	285	1185	0.004
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.004
T	Speisequark. 40% Fett	160	664	0.003
T	Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	0.003
T	Kuhmilch, UHT	66	277	0.003
T	Hammelfleisch. Leber	133	559	0.003
T	Camembert. 60% Fett	378	1565	0.003
T	Schwein. Herz	91	384	0.003
T	Milch. fettarm	201	48	0.003
T	Magermilch	147	35	0.003
T	Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm	189	782	0.003
T	Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.003
T	Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	0.003
T	Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	0.003
T	Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	0.003
T	Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	0.003
T	Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.003
T	Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	0.003
T	Sahne, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.002
T	Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	0.002