

## 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) (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**

|                          | <b>(µg Jod)</b> |
|--------------------------|-----------------|
| <b>WHO</b>               |                 |
| Erwachsene               | 150             |
| <b>ICCIDD</b>            |                 |
| 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!**