

JODGEHALT EINZELNER NAHRUNGSMITTEL IN μg PRO 100 g

Um dir eine Übersicht zu geben, wieviel Jod in welchem Lebensmittel steckt, kommt hier eine Tabelle über den Jodgehalt einzelner Lebensmittel. Wenn du über das Jodhungern deine Überfunktion bremsen willst, solltest du in deinen Speiseplan nur solche Lebensmittel einbauen, deren **Jodgehalt unter 30 μg pro 100 g** liegt. Dann kann sich deine Erkrankung von selbst beruhigen und hat gute Chancen auszuheilen. Beachte: Jodhungern solltest du nur solange, bis die Überfunktion weg ist, denn dein Körper braucht grundsätzlich Jod. Frage deinen Arzt oder Heilpraktiker, ob dieses Vorgehen für dich geeignet ist. Hinweis: $1\mu\text{g}$ = 1 Millionstel Gramm. Diese Tabelle wurde mit größter Sorgfalt erstellt, gibt jedoch keine Garantie auf Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit. Missachte niemals ärztlichen Rat aufgrund der hier zur Verfügung gestellten Informationen!

Kombu (Alge)	200000
Arame (Alge)	60000
Hijiki (Alge)	45000
Meersalat (Alge)	20000
Wakame (Alge)	10000
Nori (Alge)	5000
Jodiertes Speisesalz	2000
Molkenpulver (Inland)	2000
Lebertran	840
Molkenpulver (Ausland)	650
Wal	350
Meeräsche	330
Sahne 10 % (Inland)	250
Schellfisch	250
Kondensmilch (Inland)	220
Meersalz (Vita)	200
Seelachs	200
Steinsalz	200
Fischstäbchen	160
Kabeljau	150
Garnelen	130
Miesmuscheln	130

Butter (Inland)	120
Steckmuscheln	120
Schafskäse	110
Brathering	100
Hummer	100
Joghurt (Inland)	100
Rotbarsch	100
Speisequark mager (Inland)	100
Neuseeländische Kiwis	80
Makrele	80
Seelachs in Öl	80
Parmesan	67
Buttermilch (Inland)	60
Camembert	60
Lachs in Öl	60
Matjesfilet	60
Austern	58
Büchling	50
Hartkäse	50
Heilbutt	50
Scholle	50
Thunfisch in Öl	50



Schweineschmalz (Inland)	45
Hering	40
Räucherlachs	40
Sardinen	40
Schweinefleisch (Inland)	35
Feldsalat	35
Lachs (ohne Jodfütterung)	34
Edamer Käse	30
Emmentaler Käse	30
Flunder	30
Feta aus Schafsmilch	30
Vollmilchschokolade	29
Nutella	27
Kaviar	25
Sardinen in Öl	25
Kichererbse	20
Brunnenkresse	18
Champignons	18
Seezunge	17
Brokkoli	15
Möhren	15
Erbsen (geschält)	14

Rinderleber (Ausland)	14
Schweineleber	14
Erdnüsse	13
Grünkohl	12
Spinat	12
Kuhmilch (Inland)	11
Schwarztee	11
Sahne 10 % (Ausland)	10
Cashew-Nüsse	10
Hühnerei	10
Schweineschmalz (Ausland)	10
Siedesalz (Kochsalz)	10
Roggenbrot (ohne Jodsalz)	9
Kaffee	8
Radieschen	8
Rettich	8
Schweinefleisch (Ausland)	8
Gerste	7
Kondensmilch (Ausland)	7
Rindfleisch (Ausland)	7
Roggen	7
Hafer	6
Aal	4

Einen Jodgehalt unter 8 µg pro 100 g: Gerste, Hafer, Rettich, Roggen, Spargel, weiße Rübe,

Einen Jodgehalt unter 7 µg pro 100 g: Flunder, Gelatine, Eiklar, Soja, **Einen Jodgehalt unter 6 µg pro 100 g:** Edamer,

Erbse, Grünkohl, Haferflocken, Preiselbeere, Schnittlauch, **Einen Jodgehalt unter 5 µg pro 100 g:** Aal, Barsch,

Bierhefe, Eiernudeln, Forelle, Gans, **Einen Jodgehalt unter 4 µg - 1 µg pro 100 g:** Bierhefe, Himbeeren, Kaffee, Kakao-

pulver, Pastinake, Petersilie, Pfifferling, Pfirsich, Steckrübe, Steinpilz, Zwieback, Zuckermais, Aprikose, Buchweizen, Endivie,

Erdbeere, Gurke, Hirse, Kartoffel, Knoblauch, Mais, Reis, Rhababer, Rotkohl, Schnitbohne, Sellerie, Tomatenmark, Weißkohl,

Wirsing, Zucchini, Banane, Bohne, weiß getrocknet, Feige, Grapefruit, Haselnuss, Honigmelone, Karpfen, Kokosnuss, Kopfsalat,

Kürbis, Mandel, Mango, Möhre, Pflaume, Radieschen, weißer Reis, Kirsche, Wassermelone, Zitrone, Zwiebel

