

Der Jodbedarf

Säuglinge bis 1 Jahr	40 bis 80 µg
Kinder (1 - 13 Jahre, je nach Alter)	100 bis 180 µg
Teenager und Erwachsene	200 µg (max. 500 µg)
Stillende/schwangere Frauen	260/230 µg
Ältere Menschen (ab 50 Jahre)	180 µg

Vegane Lebensmittel mit Jod

Gemüse	pro 100 g*
Feldsalat	35 µg
Champignons	18 µg
Brokkoli	15 µg
Spinat	12 µg
Shiitakepilz frisch	10 µg
Rettich/Radieschen	8 µg
Endiviensalat	6 µg
Grün-/Weisskohl	3 - 9 µg
Shiitakepilz getrocknet	5 µg pro 10 g

Nüsse, Saaten und Erdnüsse	pro 100 g*
Erdnüsse	13 µg
Kürbiskerne	12 µg
Cashewkerne	10 µg
Leinsaat	10 µg

Hülsenfrüchte pro 100 g*

Trockenerbsen	7 µg pro 50 g
Grüne Erbsen, gekocht	3 - 4 µg pro 125 ml (= ½ Tasse)

Getreide pro 100 g*

Gerste, Weizen, Mais, Roggen, Hafer	7 µg
Quinoa	4 µg
Haferflocken	4 µg

Salz	pro 5 g
Kräutersalz mit Kelp	10 µg
Zum Vergleich	Jodsalz 75 - 125 µg
	Meersalz 1 µg

Sonstiges

Sango Meeres Koralle	17 µg pro Tagesdosis (2,4 g)
Spirulina	Beim Händler erfragen, z. B. 1,6 µg pro Tagesdosis (4 g) in Spirulina Tabletten von effective nature
Chlorella	Beim Händler erfragen, z. B. 6 µg pro Tagesdosis (4 g) in Chlorella Tabletten von effective nature
Pflanzliche Drinks	Wenn pflanzliche Drinks (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink etc.) mit Lithothamnium calcareum (einer calciumhaltigen, aber auch jodhaltigen Alge) angereichert sind, enthalten sie pro Liter Drink im Allgemeinen um die 3 Gramm der Alge und somit zwischen 100 und 600 Mikrogramm Jod.

Der Jodgehalt in Lithothamnium calcareum schwankt also beträchtlich, so dass es ideal wäre, wenn die entsprechenden Hersteller regelmässige Analysen durchführen liessen und den Jodgehalt auf der Packung deklarieren würden, was aber bislang nicht praktiziert wird.

**pro 100 g wenn nicht anders angegeben*