Jodbedarf decken – gesund und vegan

ZENTRUM DER GESUNDHEIT

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 und pflanzliche Drinks

	pro 1 g
Mit Algen angereichertes Meersalz (z. B. von Rapunzel)	20 µg
Zum Vergleich: herkömmliches Jodsalz	15–25 µg
Zum Vergleich: Meersalz (ohne zugesetzte Algen)	bis 2 µg
Pflanzliche Drinks, z. B. Soja- oder Haferdrink	Wenn pflanzliche Drinks (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink etc.) mit Lithothamnium calcareum (einer calciumhaltigen, aber auch jodhaltigen Rotalge) angereichert sind, enthalten sie pro Liter Drink im Allgemeinen um die 3 g der Alge und somit zwischen 100 und 600 µg Jod pro 100 ml.

Vegane Nahrungsergänzungsmittel mit Jod

Calciumreiche Rotalge L. calcareum; Kapseln von effective nature	45 µg Jod pro 2 Kapseln (aber auch 800 mg Calcium)
Bio-Kelp; Kapseln von effective nature	150 µg Jod pro Kapsel
Jodtropfen (mit Kaliumiodid) von effective nature	150 µg pro 5 Tropfen
Sango Meeres Koralle; Pulver, Kapseln oder Tabs von effective nature	17 µg pro Tagesdosis (2,4 g)
Spirulina-Tabletten von effective nature Spirulina-Pulver aus Deutschland von effective nature	0,4 µg pro Gramm (2 µg pro 5 g) 0,14 µg pro Gramm (Spirulina ist also keine gute Jodquelle)
Chlorella-Tabletten von effective nature	1 µg pro 5 g (Chlorella ist ebenfalls keine gute Jodquelle)

**pro 100 g wenn nicht anders angegeben*