

Jodgehalt einzelner Nahrungsmittel

(Mikrogramm pro 100 g)

Kombu-Braunalgen	2 000 000
Dulce-Rotalgen	400 000
Hiziki-Braunalgen	300 000
Wakame-Braunalgen	200 000
Nori-Rotalgen	40 000
Jodiertes Speisesalz	2000
Molkenpulver (Inland)	2000
Lebertran	840
Molkenpulver (Ausland)	650
Meeräsche	330
Sahne 10% (Inland)	250
Schellfisch	50
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
Kiwis	80
Makrele	80
Seelachs in Öl	80
Parmesan	67
Buttermilch (Inland)	60
Camembert	60
Lachs in Öl	60
Matjesfilet	60
Austern	58
Bückling	50
Hartkäse	50
Heilbutt	50
Scholle	50
Thunfisch in Öl	50
Schweineschmalz (Inland)	45
Hering	40
Räucherlachs	40
Sardinen	40
Schweinefleisch (Inland)	35
Lachs (ohne Jodfütterung)	34
Edamer Käse	30
Emmentaler Käse	30

Flunder	30	Kohlrüben	4
Feta aus Schafsmilch	30	Meerwasser	4
Vollmilchschokolade	29	Pastinaken	4
Nutella	27	Speisequark mager (Ausland)	4
Sardinen in Öl	25	Ziegenmilch	4
Brunnenkresse	18	Joghurt (Ausland)	3,5
Champignons	18	Bananen	3
Seezunge	17	Bohnen, grün	3
Brokkoli	15	Butter (Ausland)	3
Möhren	15	Hammelfleisch	3
Erbsen (geschält)	14	Kalbfleisch (Ausland)	3
Rinderleber (Ausland)	14	Knoblauch	3
Schweineleber	14	Kopfsalat	3
Erdnüsse	13	Mais	3
Grünkohl	12	Sellerie	3
Spinat	12	Walnüsse	3
Kuhmilch (Ausland)	11	Gurke	2,5
Schwarztee	11	Hirse	2,5
Sahne 10% (Ausland)	10	Kuhmilch (Ausland)	2
Cashew-Nüsse	10	Äpfel	2
Hühnerei	10	Apfelsinen	2
Schweineschmalz (Ausland)	10	Karpfen	2
Siedesalz (Kochsalz)	10	Mandeln	2
Roggenbrot (ohne Jodsalz)	9	Mango	2
Kaffee	8	Paprikaschoten	2
Radishes	8	Reis	2
Rettich	8	Tomaten	2
Schweinefleisch (Ausland)	8	Zucchini	2
Gerste	7	Zwiebeln	2
Kondensmilch (Ausland)	7	Birnen	1,5
Rindfleisch (Ausland)	7	Feigen	1,5
Roggen	7	Haselnüsse	1,5
Spargel	7	Kohlrabi	1,5
Endivien	6	Kürbis	1,5
Hafer	6	Apfelsaft	1
Muttermilch	6	Apfelsinensaft	1
Sojabohnen	6	Aubergine	1
Weißbrot (ohne Jodsalz)	6	Datteln (getrocknet)	1
Haferflocken	5	Erdbeeren	1
Olivenöl	5	Grapefruit	1
Preiselbeeren	5	Johannisbeeren	1
Weißkohl	5	Kirschen	1
Zitronensaft	5	Kokosnuss	1
Aal	4	Mandarinen	1
Bierhefe	4	Pfirsiche	1
Buttermilch (Ausland)	4	Pflaumen	1
Erbsen (grün)	4	Rhabarber	1
Feigen (getrocknet)	4	Sojamehl	1
Flussbarsch	4	Wassermelone	1
Forelle (ohne Jodfütterung)	4	Aprikosen	0,5
Gans	4	Rosenkohl	0,5
Kartoffeln	4	Traubensaft	0,5
		Weintrauben	0,5
		Weizen	0,5
		Trinkwasser	0,3
		Blumenkohl	0
		Stachelbeeren	0