



Jodgehalt von Nahrungsmitteln

	Jodgehalt pro 100g	soviel müssen Sie pro Tag davon essen bei einem täglichen Bedarf von 150µg
<u>Fisch</u>		
Schellfisch	243 µg	41g
Scholle	192 µg	
Seelachs (Köhler)	200 µg	50 g
Kabeljau	172 µg	58 g
Garnelen	130 µg	77 g
Alaska-Seelachs	103 µg	97 g
Miesmuschel	101 µg	99 g
Makrele	50 µg	200 g
Hering	50 µg	200 g
Thunfisch	50 µg	200 g
Lachs	34 µg	295 g
Aal	4,0 µg	2500 g
Regenbogenforelle	3,5 µg	2850 g
<u>Getreide</u>		
Roggenbrot	8,5 µg	1200 g
Weißbrot	5,8 µg	1700 g
Haferflocken	4,5 µg	2200 g
Reis		
Gemüse	2,2 µg	4550 g
Spinat	12 µg	835 g
Gurke	2,9 µg	3450 g
Kartoffel	2,4 µg	4150 g
Tomate	1,1 µg	9100 g
<u>Getränke</u>		
Tee	8,0 µg	1250 g
Kaffee (geröstet)	3,3 µg	3050 g



Praxis Jörg Küpper

Facharzt für Innere Medizin · Psychotherapie · Sportmedizin

Milch		
Muttermilch (ab 10. Tag nach der Geburt)	5,1 µg	1950 g
Kuhmilch mind. 1,5% Fett	3,3 µg	3050 g
Kondensmilch mind. 10% Fett	8,8 µg	1150 g
Milchprodukte		
Speisequark (mager)	4,0 µg	2500 g
Edamer Käse (45% Fett i. Tr.)	4,0 µg	2500 g
Joghurt (3,5% Fett i. Tr.)	3,5µg	2850 g
Butter Eier	2,7 µg	3.700 g
Fleisch		
Hühnerei (Gesamtinhalt)	9,4 µg	1050 g
Schweinefleisch (mittelfett)	3,0 µg	3300 g
Rindfleisch (mittelfett)	3,0 µg	3300 g
Kalbfleisch (mittelfett)	2,8 µg	3600 g
Hammelfleisch (mittelfett)	2,7 µg	3700 g
Obst		
Banane	2,0 µg	5000 g
Apfel	1.6 µg	6250 g
Apfelsine	0,8 µg	12500 g

Quelle: Walter Fachmann, Heinrich Kraut, bearbeitet von Dr. Eva Kirchhoff, Food Composition and Nutrition Tables, 7. Auflage, 2008

Innere Medizin
Vorsorgeleistungen
Schilddrüsenerkrankungen

Akupunktur

Psychotherapie
tiefenpsychologisch
systemisch

Einzel- und Paartherapie
Sexualmedizin

Sportmedizin
Sporttauglichkeit
sportmedizinische Beratung
Leistungsdiagnostik

Brückenstraße 29
42799 Leichlingen
Tel.: 02175/979 57 52

info@praxis-kuepper.de
www.praxis-kuepper.de