

Getränke

UNTER 20 µg Jod/1000 ml

Frucht- u. Multivitaminsäfte

Apfel
Johannisbeere
Multivitamin
Orangen
Orangen - Karotten - Zitrone

Eistee

Green Tea Lemon
Pfirsich
Zitrone

Bier

Bier
Bier - alkoholfrei

Wein

Rotwein
Weisswein

Soft Drinks

Almdudler
American Cola
American Cola light
Coca Cola
Coca Cola light
Fanta
Frucade
Pepsi Cola
Pepsi Cola light
Red Bull
Schweppes American Ginger Ale
Schweppes Bitter Lemon
Schweppes Indian Tonic Water
Sprite
Topstar Cola

Mineralwässer

UNTER 20 µg Jod/1000 ml

Alpquell
Fonta Guizza
Gasteiner
Markusquelle
Minaris
Preblauer
Römerquelle
Silberquelle
Vöslauer
Waldquelle

20 - 100 µg Jod/1000 ml

Astoria	27
Güssinger	50
Juvina aktiv	25
Long life	71
Radenska	57
Severinquelle	45
Sulzegger	31

ÜBER 100 µg Jod/1000 ml

Johannisbrunnen Gleichenberger	177
Peterquelle	182
Rogaska Donatquelle	150
Sicheldorfer	1320



Im Namen der Österreichischen Gesellschaft für Nuklearmedizin

Unter Mitarbeit von: OA Dr. W. Buchinger, Barmherzige Brüder Graz-Eggenberg;
Prof. Dr. R. Dudczak, Klinik für Nuklearmedizin, Univ.Klinik Wien;
Prof. Dr. G. Galvan, Landesklinik für Nuklearmedizin und Endokrinologie, LKH Salzburg;
Doz. Dr. P. Lind, Abteilung für Nuklearmedizin und Endokrinologie, PET-Zentrum, LKH Klagenfurt.

Empfehlungen

Täglicher Jodbedarf

(µg Jod)

WHO

Erwachsene 150

ICCIDD

Frühgeborene	30 - 50
0 - 6 Jahre	90
7 - 10 Jahre	120
Pubertät	200
Schwangerschaft	200
Laktation (Stillperiode)	200

Gesetzliche Speisesalzjodierung Österreich

10 mg KJ/kg Salz (1963 - 1989)

20 mg KJ/kg Salz (seit 1990)

Viehsalzjodierung Österreich

75 mg KJ/kg Salz (Nahrungskette!)

Hinweis: 1 µg = 1 Mikrogramm = 1 Millionstel Gramm

Bezüglich des Jodgehaltes von Medikamenten und Röntgenkontrastmitteln fragen Sie Ihren Arzt!

Bestimmungsanstalt:

ASA (Arbeitskreis für Spurenanalyse), Graz, Vorstand: Dr. Di G. Knapp
Prof. Dr. Di Wollhard (Montanuniversität Leoben)

Die derzeitigen Bestimmungsmethoden entsprechen dem heutigen Wissensstand, sind wissenschaftlich publiziert und jederzeit reproduzierbar.

Unterschiede zu den bisher vorliegenden Daten sind in erster Linie methodenbedingt verursacht.

Sandoz GmbH

Brunner Straße 59
1235 Wien
Telefon +43 (1) 866 59 -772
Fax +43 (1) 866 59 -792
www.sandoz.at
www.schilddruesenerkrankungen.at

a Novartis company

Jodgehalt in Nahrungsmitteln und Getränken



Autor: Prim. Doz. Dr. W. Langsteger; Abteilung für Nuklearmedizin und Endokrinologie, PET-Zentrum; Barmherzige Schwestern Linz, Seilerstätte 4, A - 4010 Linz
Tel.: +43 732 7677 7077, Fax: +43 732 7677 7090
E - Mail: werner.langsteger@bhs.at

Nahrungsmittel

UNTER 20 µg Jod/100 g

Gemüse

Gurke
Karotten
Kartoffel
Salat (Endivien, Kopf)
Tomate

Obst

Apfel
Banane
Birne
Kiwi
Orange
Weintrauben

Getreide

Dinkelmehl
Reis poliert
Teigwaren – Spaghetti, Bandnudeln,
Fleckerln

Backwaren

Cornflakes
Knäckebrot – Vollkorn
Roggenbrot – Schwarzbrot
Toastbrot
Weißbrot

Milchprodukte

Butter
Buttermilch
Fruchtmolke (Latella)
Joghurt Erdbeere
Sauerrahm
Vollmilch (3,6% Fett)

Eier

Hühnerei

Nahrungsmittel

UNTER 20 µg Jod/100 g

Fleisch

Huhn
Lamm
Rind
Schwein (Karree)
Truthahn

Wurstwaren

Extrawurst - Schwein
Frankfurter - Schwein
Leberkäse - Schwein
Salami
Speck

Meeresfisch

Fischstäbchen
Scholle
Süßwasserfisch
Forellenfilet (geräuchert)
Karpfen
Regenbogenforelle (frisch)

Fette und Öle

Diätminarine
Maiskeimöl
Olivenöl
Steirisches Kernöl

Brotaufstriche

Honig
Marmelade – Erdbeere

Süßspeisen

Butterkekse
Mars

Salzgebäck

Chips
Erdnüsse (gesalzen/geröstet)

Kaffee, Tee

Kaffee
Tee

Nahrungsmittel

ÜBER 20 µg Jod/100 g

Milchprodukte

Camembert (30% Fett)	63
Edamer Käse (45% Fett)	29
Emmentaler (45% Fett)	33
Parmesan gerieben	67
Schafkäse (50% Fett)	114
Schafkäse Feta (50% Fett)	30
Topfen (40% Fett)	21

Meeresfisch

Sardinen (in Öl)	25
Seelachs	40
Thunfisch (in Öl)	72

Brotaufstriche

Nutella	27
---------	----

Süßspeisen

Vollmilchschokolade	29
---------------------	----

Kindernahrung

UNTER 20 µg Jod/100 g

Dreh & Trink Saft
Fru Fru - Erdbeere
Fruchtzwerge
Gummibären
Haferflocken

ÜBER 20 µg Jod/100 g

Kindermilchschritte	41
Schwedenbomben	55
Überraschungseier	62

Babynahrung

ÜBER 20 µg Jod/100 g Trockensubstanz

Milupa

Aptamil 1	47
Aptamil 2	57
Aptamil AR	85
Aptamil AR 2	94
Aptamil HA Pre	93
Milumil 1	39
Milumil 2	70
Milumil HA 2	80
Pre Aptamil	75

Nestle

Beba 1	96
Beba 2	140
Beba HA 1	69
Beba HA 2	93
Pre Beba	77

Hipp

Hipp 1	66
Hipp 2	61
Hipp HA 1	57
Hipp HA 2	73

Humana

Humana 1	49
Humana 2	69
Humana HA	90
Pre Humana	59