



# #JodZuWissen

## – die Checkliste zur Jodversorgung

**Jod ist lebenswichtig für den Menschen** und wird für die **Bildung von Schilddrüsenhormonen** benötigt. Diese steuern zahlreiche **Stoffwechselprozesse im Körper** und sind beispielsweise für die Regulierung des **Wärmehaushalts** sowie ein **normales Wachstum** und die **Entwicklung von Knochen und Gehirn** notwendig. Jod kann vom Körper nicht selbst gebildet werden und muss daher über die Nahrung aufgenommen werden. Aufgrund von jodarmen Böden sind die natürlichen Jodgehalte heimischer Lebensmittel jedoch gering.

### TIPPS FÜR EINE AUSREICHENDE JODVERSORGUNG

- Wenn Sie zu Hause Salz benutzen**, verwenden Sie jodiertes Salz.
- Wenn Sie Lebensmittel einkaufen, die Salz enthalten:**  
Schauen Sie in der Zutatenliste nach, ob Jodsalz verwendet wurde – denn das meiste Salz nehmen wir über verarbeitete Lebensmittel auf.
- Wenn Sie Brot in der Bäckerei oder Würstchen in der Metzgerei kaufen:**  
Fragen Sie nach, ob Jodsalz bei der Herstellung verwendet wurde.
- Die beste natürliche Jodquelle ist Meeresfisch (z. B. Kabeljau oder Rotbarsch).**  
Empfohlen wird der Fischverzehr ein- bis zweimal pro Woche.
- Auch Milch und Eier können hohe Jodgehalte aufweisen,**  
da das Jod, das Futtermitteln zugesetzt wird, in die Lebensmittel übergeht.  
Empfohlen wird der tägliche Verzehr von Milch und Milchprodukten.  
Eier können Ihren Speiseplan ergänzen.
- Sind Sie sich unsicher, ob Sie genügend Jod zu sich nehmen?**  
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft!