

# Mengenangaben für Iodid in Lebensmitteln

– aus den Nährwerttabellen von Souci Fachmann Kraut, ergänzt um einzelne Angaben aus anderen Analysen und Tabellen

Dieses Informationsblatt wurde heruntergeladen bei: [www.kit-online.org](http://www.kit-online.org)

Bei der Durchführung von Verzehrsstudien in der Bevölkerung werden die beiden großen Nährwerttabellen, der Bundeslebensmittelschlüssel und die Nährwerttabelle von Souci Fachmann Kraut, als Basis zur Berechnung der täglich verzehrten Mengen eines oder mehrerer Nährstoffe herangezogen, so auch beim letzten nationalen Jod-Monitoring 1996.

Die elektronische Souci-Fachmann-Kraut Datenbank<sup>1</sup> basiert auf der 6. Auflage aus dem Jahr 2000 und gewährt teilweise Einblick in Hintergrundinformationen: Autor, Methode und Durchführungsjahr der Probe, sowie Anzahl der Proben.

Zur Aktualisierung der Daten werden dieser Datenbank Werte des im Januar 2004 erschienenen „Kleinen Souci Fachmann Kraut“ hinzugefügt. Abweichende Angaben, die in dieser neuen Nährwerttabelle erscheinen, sind *kursiv* geschrieben.

Angaben anderer Analysen und Tabellen sind mit [Zahlen] versehen und werden am Seitenende erläutert. Dies soll dem Leser verdeutlichen, wie unterschiedlich die Angaben über den Iodgehalt in der Literatur sind.

Die Daten beziehen sich bei den Angaben von Souci Fachmann Kraut auf den Iodidgehalt (Iodat und organische Iodverbindungen wurden nicht gemessen, in Deutschland wird Iodsalz jedoch mit Natrium- oder Kaliumiodat angereichert!), in anderen Quellen teils auf den Gesamtiodgehalt.

Nachfolgend werden alle Datensätze zu Iodid wiedergegeben, wobei eine Unterteilung vorgenommen wird:

- nach ausgewählten Lebensmitteln, deren Iodidgehalt sich seit Beginn der Iodmangelprophylaxe 1993 geändert haben sollte oder die bewusst mit Iod angereichert sind (Tab. 1)
- nach iodarmen Lebensmitteln >1 µg/100g essbarem Anteil (nur in Kurzform dargestellt) (Tab. 2)
- nach Lebensmitteln mit einem Iodidgehalt von 10-100 µg/100g essbarem Anteil (Tab. 3)
- nach Lebensmitteln mit einem Iodidgehalt von 100-1000 µg/100g essbarem Anteil (Tab. 4)

---

<sup>1</sup> Souci-Fachmann-Kraut Datenbank, 2002. Siehe bei Medpharm (<http://www.sfk-online.net>)

**Tabelle 1: Iodidgehalt ausgewählter Lebensmittel**

Iodidgehalt je 100g essbarem Anteil

Lebensmittel	Iodid µg/100g	Minimum	Maximum	Anzahl der Proben	Unter- suchungs- jahr
Bockwurst	42 [1]			18	1996
Brötchen	2,40 40 [1]	-	-	8	1991
Brot mit Iodsalz	52 [2]				
Butter (Süß- und Sauerrahm)	2,90 3,00	-	-	8	1991
Camembert 60% F.i.Tr.	3 9,5 [1]	-	-	1	1998 1992
Cheddar und Chester	40 [3]				1993
Eierlikör	79 [1]				1992
Frauenmilch	5,10 9,5 [1] 16,9 [4]	0,50	8,93	1	1991 <sup>1</sup> 1996 2002
Gouda 45% F.i.Tr.	3,60 4,00 17 [1]	-	-	1	1994 1992
Hühnerei (Gesamtinhalt)	9,50 10,00 56 [1]	8,55	9,86	8 3 21	1991 1989 1996
Käse	11 [5]	4	23	9	2003
Knäckebrot	5,50	5,21	6,05	8 15	1991 1994
Kürbiskerne mit Iodsalz	55 [6]				
Kuhmilch (Konsummilch 3,5% Fett)	2,70 3,00 13,8 [7] 17,4 [8]	-	-	1	1998 2000 2004
Lyoner Wurst	62 [1]				
Mozzarella (Kuhmilch)	15,00	-	-	-	-
Rindfleisch	5,4	1,7	6,8		1991
Roggenbrot	8,50 9,00	-	-	-	-
Säuglingsanfangsnahrung	10 [9]	3,5	15		
Salami	60 [1]				
Schafmilch	10,00	-	-	-	-
Schmelzkäse	26 [1]				1992
Schweinefleisch	4,5	2,6	4,2		1991
Vollmilchschokolade	14 [1]				1992
Weizenbrot (Weißbrot)	5,80 6,00	-	-	-	-
Ziegenmilch	4,10 4,00	2,10	11,00	-	-

<sup>1</sup> Analyse aus Slowenien

<sup>2</sup> Messwerte sind abhängig von der Iodkonzentration in Futter und Wasser

Quelle: Souci Fachmann Kraut Datenbank, www.sfk-online.net, 2002 (bearbeitet)

Quelle: Der kleine Souci Fachmann Kraut, 2004

[1] Anke et al., 1998

[2] Arbeitskreis Jodmangel, 2003

- [3] Heseke, 1993  
 [4] Jahreis, 2002, Raum Jena  
 [5] Schöne et al., 2003  
 [6] Produktauskunft Seeberger, 2004  
 [7] Leiterer et al., 2000, Thüringen, Gesamtiod  
 [8] Hampel, Zöllner, 2004, Thüringen  
 [9] Kersting et al., 1999

**Tabelle 2: Iodarme Lebensmittel mit einem Iodidgehalt von 0-10 µg/100g**

Iodidgehalt je 100g essbarem Anteil

Iodidgehalt in 100 g essbarem Anteil	Lebensmittel
9-10 µg	Ananas, Cashewnuss, Schweineschmalz, Wassermelone (2004: 1 µg)
8-9 µg	Kondensmilch 10%, Porree
7-8 µg	Gerste (entspelzt, ganz), Hafer (entspelzt, ganz), Rettich, Roggen (ganz), Spargel, weiße Rübe
6-7 µg	Flunder, Gelatine, Eiklar, Kondensmilch 7,5%, Sojabohne, Weizen (ganz)
5-6 µg	Edamer (30% F.i.Tr.), Okraschote, Schmelzkäse (s. Tab. 1!), Schokolade (Vollmilch und milchfrei) (s. Tab. 1!), Weizengrieß
4-5 µg	Aal (frisch und geräuchert), Edamer (45% F.i.Tr.), Erbse (grün, frisch), Grünkohl, Haferflocken/-grütze/-mehl, Preiselbeere, Schnittlauch
3-4 µg	Barsch, Bierhefe, Eiernudeln, Forelle, Gans, Himbeere, Joghurt (alle Fettstufen), Kaffee, Kakaopulver (schwach entölt), Milch (1,5%, UHT), Milchhalbfett, Pastinake, Petersilie, Pfifferling, Pfirsich, Quark (alle Fettstufen), Steckrübe, Steinpilz, Walnuss, Zuckermais, Zwieback
2-3 µg	Aprikose (getrocknet), Batate, Buchweizenmehl, Endivie, Erbse (Dose), Erdbeere, Gurke, Hirse, Kalbfleisch (1989), Kartoffel, Knoblauch, Mais, Reis, Rhabarber, Rotkohl, Sahne (süß und sauer), Schnittbohne, Sellerieknolle, Tomatenmark, Weißkohl, Wirsing, Zucchini
1-2 µg	Banane, Bohne (weiß, trocken), Feige (frisch), Grapefruit, Hammelfleisch, Haselnuss, Honigmelone, Karpfen, Kokosnuss, Kopfsalat, Kürbis, Mandel (süß), Mango, Möhre, Pflaume, Radieschen, Reis (weiß), Spinat (Dose), Süßkirsche, Tomate, <i>Wassermelone</i> , Zitrone, Zwiebel

Quelle: Souci Fachmann Kraut Datenbank, [www.sfk-online.net](http://www.sfk-online.net), 2002 (bearbeitet)

Quelle: *Der kleine Souci Fachmann Kraut*, 2004

**Tabelle 3: Lebensmittel mit einem Iodidgehalt von 10-100 µg/100g**

Iodidgehalt je 100g essbarem Anteil

Lebensmittel	Iodid µg/100g	Minimum	Maximum	Anzahl der Proben	Unter- suchungs- jahr
Auster	58,00 60,00	-	-	-	-
Broccoli	15,00	-	-	-	-
Bückling	72,00 70,00	-	-	2	1989
Champignon	18,00	-	-	-	-
Erbse (trocken)	14,00	-	-	-	-
Erdnuss	13,00	6,00	20,00	-	-
<i>Erdnuss (geröstet)</i>	14,00	-	-	-	-
Heilbutt (weiß)	52,00 50,00	-	-	-	-
Heilbutt (schwarz)	20,00	-	-	7	1985 <sup>1</sup>
Heilbutt (schwarz, geräuchert)	52,00	-	-	2	1989
Hering (Brathering)	93,00 95,00	-	-	5	1989
Hering (Atlantik)	40,00	24,96	66,14	17	1990 <sup>1</sup>
				9	1991
				1	1994
Hering (Ostsee)	50,00	-	-	-	-
Hering (in Gelee)	82,00	-	-	2	1989
Hering (Bismarckhering)	91,00 90,00	-	-	4	1989
Hühnereigelb	12,00	7,69	16,21	-	-
<i>Kaviar (echt)</i>	25,00	-	-	-	-
Kiwi	40 [1]				
Lachs (Salm)	34,00 35,00	-	-	-	-
Makrele	51,00 50,00	47,23	83,99	12	1990
				9	1991
				1	1994
Makrele (geräuchert)	26,00	-	-	6	1990 <sup>1</sup>
Rinderherz	30,00	-	-	-	-
Rinderleber	14,00	-	-	-	-
Rotbarsch (Goldbarsch)	99,00 100,00	74,00	124,00	-	-
Rotbarsch (geräuchert)	20,00	18,00	21,00	-	-
Sardine	32,00	13,00	54,00	-	-
Sardine (in Öl)	96,00 95,00	-	-	6	1989
Scholle	53,00 55,00	28,27	242,29	11	1990 <sup>1</sup>
Schweineleber	14,00	-	-	-	-
Seelachs (Lachsersatz in Öl)	77,00	-	-	-	-

Seezunge	17,00	-	-	-	-
Spinat	12,00	7,72	14,85	2	1991 <sup>2</sup>
				3	1989
Tee (schwarz)	11,00	-	-	8	1991
Thunfisch	50,00	40,00	50,00	-	-
Wein	35 [2]	10	60		
Weizenkleie	31,00 30,00	-	-	3	1989

<sup>1</sup> Analyse aus Dänemark

<sup>2</sup> Analyse aus Slowenien

Quelle: Souci Fachmann Kraut Datenbank, [www.sfk-online.net](http://www.sfk-online.net), 2002 (bearbeitet)

Quelle: *Der kleine Souci Fachmann Kraut*, 2004

[1] Institut für Schilddrüsendiagnostik, 2003, Graz

[2] Eschnauer et al., 2004

**Tabelle 4: Lebensmittel mit einem Iodidgehalt von 100-1000 µg/100g**

Iodidgehalt je 100g essbarem Anteil

Lebensmittel	Iodid µg/100g	Minimum	Maximum	Anzahl der Proben	Unter- suchungs- jahr
Alaska Seelachs	103,00	-	-	6	1996
Fischstäbchen	125 [1]				
Forelle, geräuchert	113 [1]				
Garnele/Krabbe (Nordsee)	130,00	-	-	-	-
Heringsöl	120,00	-	-	-	-
Hummer	100,00	-	-	-	-
Kabeljau (Dorsch)	170,00	-	-	45	1990 <sup>1</sup>
Kaviar-Ersatz	117,00	-	-	2	1989
Köhler/ Steinköhler (Seelachs)	200,00	142,00	260,00	1	-
Lebertran	120 [1]				
Matjesfilet	160 [1]				
Meeräsche	330,00	160,00	490,00	-	-
Miesmuschel	105,00	-	-	6	1977 <sup>2</sup>
Schellfisch	243,00 245,00	60,00	510,00	-	-
Schillerlocken	122,00	-	-	3	1989
Thunfisch (in Öl)	149,00	-	-	2	1989

<sup>1</sup> Analyse aus Dänemark

<sup>2</sup> Analyse aus den USA

Quelle: Souci Fachmann Kraut Datenbank, [www.sfk-online.net](http://www.sfk-online.net), 2002 (bearbeitet)

Quelle: *Der kleine Souci Fachmann Kraut*, 2004

[1] Heseke, 1993

Claudia Arnold, Rather Broich 166, 40472 Düsseldorf, Tel.: 0211/ 62 25 28,  
E-mail: [clau4dia.arn7old\[at\]freenet.de](mailto:clau4dia.arn7old[at]freenet.de)