

JODQUELLEN

ZUSÄTZLICH JODIERT KÖNNEN SEIN:

- Salz
- Fleisch, Wurst
- Brot
- Körnermischungen (laut Bäckerzeitschrift)
- Beta-Carotin (laut Bäckerzeitschrift)
- Tierfutter (jodiert seit 95, werden die Felder mit der Gülle des mit Jod gefütterten Viehs gedüngt, werden auch Feldfrüchte mit zusätzlichem Jod belastet. Diese Gülle kommt meist auf Weizen-, Mais und Zuckerrüben. Achtung mit Zuckerrübensirup)
- Salzlecksteine für Rinder, Schafe, auch Wild (braune Lecksteine sind jodiert, Weiße ohne Jod)
- Euterdesinfektionsmittel/Abfüllstützen für Milch werden mit Jod desinfiziert
- Milch (<http://hl-reuters.de/JodgehalteMilch.pdf>)
- Milchprodukte (z. B. Butter, Buttermilch, Joghurt, Käse, Sahne)
- Eier (jodiertes Tierfutter)
- Hähnchen (jodiertes Tierfutter)
- Fertigprodukte bzw. Lebensmittel
- Süßwasserfische aus Aquazucht (jodiertes Futter)
- Champignons (werden meist gezüchtet auf Pferdemist und Hähnchenkot von Tieren, die ja jodiertes Tierfutter bekommen)
- Vollmilch-, Magermilch-, Sahne- und Eipulver, Butterreinfett

JOD KANN ENTHALTEN SEIN IN:

- Lebensmittelfarb- und – Zusatzstoffe :
E 127 , roter Farbstoff in Cocktailkirschen, Marmeladen
E 400 – 407, algenhaltig - Carrageen, Agar - Agar, Alginat (Carrageen ist z. B. fast immer in Sahne als Verdickungsmittel, Eis)
- Nahrungsergänzungsmittel
- Kosmetika http://www.hautstadt.de/hs/pages/infozentrum_allergie/kontaktallergene.php?we_objectID=5518
- Medikamente (manche sind algenhaltig oder enthalten E- 127, roter Farbstoff)
- Kontrastmittel
- Feuchthalttücher (können jodiert sein), Toilettenpapier (kann mit Jod gebleicht sein)
(<http://www.openpr.de/pdf/90137/Neue-Toilettenhygiene-ohne-schaedliche-chemische-Zusatzstoffe.pdf>)
- Jod in Thermalbädern (am Besten sich informieren)
<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?t=1058322&highlight=Thermalbad+Jod>

NATÜRLICHE JODQUELLE

- Meerestiere, Meeresalgen

Etwas mehr natürliches Jod kann enthalten sein in:

- Feldsalat, Kiwis, Spinat, Knoblauch, Hagebutten, Thymian, Kresse, Birnen, Aprikosen, Trauben
- Mineralwasser (<http://www.jodkrank.de/Ernaehrung/ernaehrung.html#Wasser>)
- Säfte (<http://www2.i-med.ac.at/nuklearmedizin/MerkblattJodkarenz.pdf>)

Der Jodgehalt folgender Pflanzen dürfte je nach Standort unterschiedlich und nicht genau bekannt sein.

- Islandflechte, Efeu, Klette, Thymian, Hirtentäschle, Aloe Vera

Ich habe versucht, die Dinge auf zu schreiben, die zusätzliches Jod enthalten können. Habe sicher noch nicht alle. Wer jodempfindlich ist, muss also immer gut die Augen aufhalten. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste! Probiert man etwas Neues, dann zuerst nur wenig und warten, ob was passiert (z. B. Schweißausbrüche, Hitzegefühl, Herzklopfenrasen, Schwindel, Magen-, Darmbeschwerden, zittern, Bläschen im Mund, brennen, taubes Gefühl, wund sein). Geht es gut, dann kann man ja etwas mehr probieren.

Weitere Informationen: http://members.aon.at/shg.schilddruese/Vortrag_Berlin_2007.pdf
<http://www.jodkrank.de/Ernaehrung/ernaehrung.html>