

---

Subject: Jodversorgung durch Fisch

Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 10:48:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin,

ich möchte mich heute mal an die Ernährungsexperten wenden.

Da Deutschland ja bekanntermaßen ein Jodmangelgebiet ist, und die vielen Bundesbürger mit Schilddrüsenprobleme Mahnung genug sein sollten, wollte ich trotz (noch) hervorragender Schilddrüsenwerte (wobei die letzte Messung auch schon wieder 3 Monate zurückliegt, und ich seitdem ziemlich streng vegetarisch gegessen habe ), etwas für diese durch ausreichende Jodversorgung tun.

Beste Jodquellen sind ja Meerfisch und Algen/Seetang. Wobei letzteres wegfällt, da es davon leicht zu einer Überversorgung kommen kann bzw mir auch überhaupt nicht schmeckt. Außerdem möchte ich den positiven Aspekt, dass Fisch(filet) sehr Proteinreich und Fettarm ist, nutzen.

Nun scheint es laut einigen Quellen aber schwierig zu sein in den deutschen Supermärkten Fisch mit ausreichend hohem Jodgehalt zu finden, da durch die industrielle Vorfertigung voll vieles davon flöten geht. Andererseits will ich für Fisch aber auch kein Vermögen ausgeben, wobei es jetzt auch nicht unbedingt Fisch für 5€ das Kilo sein muss. Aber im Rahmen sollte es schon bleiben...

Hat da jemand gute Tipps, wie ich durch Fisch meinen Jodbedarf decken kann?

Gruß

---