
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

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Gast](#) on Tue, 23 Dec 2008 10:59:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch moin,

"Hat da jemand gute Tipps, wie ich durch Fisch meinen Jodbedarf decken kann?"
Durch/mit Fisch nicht, könntest es aber mal mit Jodid probieren.
Solltest vorher aber ausfindig machen,
ob Du nen Jodmangel hast.

Gruß
Crusher

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 11:09:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mir nicht vorstellen, dass ich einen Jodmangel habe (keinerlei Symptome in dieser Richtung und auch zu gute Schilddrüsenwerte dafür). Über Jodid habe ich natürlich auch schon gedacht, aber zum Vorbeugen bzw Gesunderhalten meiner SD ist das wohl nichts bzw könnte der Schuss nach hinten losgehen.

Und warum meinst du, könnte man durch Fisch kein gesundes Maß an Jod reinbekommen? Ist ja nicht alles nur Fischstäbchen hier in D.
UNd ich bin auch kein Asiate, der von Natur aus bereits mehr und besser Jod verwerten kann...

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Gast](#) on Tue, 23 Dec 2008 11:39:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist vielleicht unklar von mir rübergekommen.
Klar kann man seine Jodversorgung über Fisch sicherstellen.
Aber Du hast es ja schon selber geschrieben, das ist nen teurer Spass.
Gruß
Crusher

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 12:14:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darf ich fragen wie du das machst?

Also ich nehme auch noch ein Multivitamin/Multimineral indem auch noch mal 100mcg Jod enthalten ist.

Ansonsten verzehre ich vorwiegend folgende Lebensmittel: Soja bzw Produkte auf Weizen- und Sojaproteinbasis, Reis, Eier (meist nur Eiklar), Proteinshake (60g), Magerquark (meist 500g), Vollkornbrot/Weizenmischbrot, ab und zu Haferflocken, wenig Käse, Leinöl (Sonnenblumenöl zum Braten), Gemüse (Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Oliven, Erbsen, Möhren, Broccoli, Salat, Paprika, Pepperoni ect), ab und an Nudeln und Pistazien und wenig Obst (Apfel, Ananas, Mandarine).

Ich glaube nicht, dass das reicht im Bezug auf Jod.

Meine Makronährstoffverteilung ist in etwa 50% Kohlenhydrate, 33% Eiweiß und 17% Fett der Kcal aus 2400 Gesamtkcal pro Tag.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 12:21:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso: Ich salze so gut wie nie. Nur etwas Meersalz (aber wenig) über Salat.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [eragon](#) on Tue, 23 Dec 2008 13:41:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Die, 23 Dezember 2008 11:48Moin,

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.

Gruß

Die Vorfertigung betrifft ja dann wohl nur Fertig-und Dosengerichte, Fischstäbchen oder ähnliche Fischabfälle

Es kommt halt auf deine Kochkünste an, denn auch aus TK Fisch (ganzer Fisch, Filet...) lassen sich so einige leckere und abwechslungsreiche Gerichte zaubern. Dann eben auch statt Fritten lieber Salzkartoffeln (mit Jodsatz) und Salat.

Guten Apetit.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Dec 2008 13:59:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die meisten lebensmittel vor allem im kühlregal sind mittlerweile mit iodsatz...ich denke wir sind eher übertersorgt...und das ist auch schlecht

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 14:02:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee Eragon. Offensichtlich variiert der Jodgehalt bei zB Heilbutt zwischen 10mcg und 400mcg

Jod auf 100g (Hat wohl was mit Zucht und industrieller Vorfertigung zu tun). Daher meine Frage, worauf ich achten muss, guten Fisch zu kriegen bzw welche Teile des Fisches überhaupt reichhaltig an Jod sind (die Haut und das Fett soll wohl den Löwenanteil aus machen).

Also warum sollte ich mir dann 'n frisches Heilbuttfilet wegen Jod reinziehen, wenn 2 Scheiben jodierten Vollkornbrot genausoviel enthält.

Also ich habe da nicht den Überblick und suche Tipps.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 14:03:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aha, Danke Pilos. Soll ja n Buch geben: "die Jod-Lüge". Klingt wie die Milchlüge.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [eragon](#) on Tue, 23 Dec 2008 14:06:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil es besser schmeckt

Aber definiere mir mal "industrielle Vorfertigung". Das kann alles mögliche bedeuten. Die wenigsten Seefische kommen aus einer Zucht. Ganz sicher weiß ich nur, dass ich Lachs meiden würde, da dieser im großen Stil gezüchtet wird.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Tue, 23 Dec 2008 14:40:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[http://www.bfa-fish.de/cIn_045/nn_820254/SharedDocs/Download/s/Fischereiforschung/ErnaehrungsUmschau__08__1999,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/ErnaehrungsUmschau_08_1999 .pdf](http://www.bfa-fish.de/cIn_045/nn_820254/SharedDocs/Download/s/Fischereiforschung/ErnaehrungsUmschau__08__1999,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/ErnaehrungsUmschau_08_1999.pdf)

Tabelle 5. Demnach haben Fischstäbchen mehr Jod als der gute Rotbarsch. Aber Fischstäbchen sind sicherlich auch extra noch mal jodiert worden.

Fertigprodukte esse ich aber nicht. Was aber alles jodiert worden ist, weiß ich aber nicht. Etwa Gemüse, Reis und Soja? Denke nicht, vielleicht ja mein Magerquark.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [getaway](#) on Thu, 22 Jan 2009 13:54:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo fast jedes salz das man im supermarkt kauft ist jodiert und somit dürfte eigentlich keiner an jodmangel leiden...
nur so nebenbei, früher hatten doch einige menschen kröpfe am hals, das kommt kam vom jodmangel und sieht man heute so gut wie gar nicht mehr...

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Yes No](#) on Thu, 22 Jan 2009 15:01:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie soll man jetzt verstehen was du genau willst? Jodiertes Salz willst du nicht? Algen willst du nicht? Sondern es muß aus irgend Grund Fisch sein? Jod wird ja praktisch absolut verwertet, und wenn du schon ein Präparat nimmst, worin wahrscheinlich die empf. Tagesdosis ist, dann brauchst du nicht mehr viel und nimmst irgend einen Fisch; selbst wenn darin recht wenig Jod sein sollte, ist's ja bald genug. Klar, du willst Fisch wegen dem Protein; ok, aber ich denke nicht dass du dir nun groß den Kopf machen mußt wieviel Jod darin ist. Aber an deiner Stelle würde ich bspw Soja nicht essen - es sei denn fermentiertes. Oder glaubst du den Kritikern einer Sojaernährung nicht? Ist aber ein anderes Thema..

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Jan 2009 15:49:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls Du nicht nur Rohkost zu Dir nimmst, denke ich auch, dass Du genügend, wenn nicht sogar zuviel Jod zu Dir nimmst. Salzen tust Du? Ist auch jodiert.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Mon, 26 Jan 2009 12:39:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, ich salze kaum bis gar nicht. Und mein Soja-Konsum war in letzter Zeit konstant hoch (min. 100g täglich).
Im Juli hatte ich keine auffälligen SD-Werte, aber in letzter Zeit nach meiner Ernährungsumstellung bemerke ich immer öfters Symptome einer Unterfunktion (Karpaltunnelsyndrom, Tagesmüdigkeit bzw Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, ständig kalte Hände und Füße...)

Lasse das Soja jetzt mal weg, und gucke was abgeht.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:40:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Mon, 26 Januar 2009 13:39Nein, ich salze kaum bis gar nicht. Und mein Soja-Konsum war in letzter Zeit konstant hoch (min. 100g täglich).
Im Juli hatte ich keine auffälligen SD-Werte, aber in letzter Zeit nach meiner Ernährungsumstellung bemerke ich immer öfters Symptome einer Unterfunktion (Karpaltunnelsyndrom, Tagesmüdigkeit bzw Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, ständig kalte Hände und Füße...)

Lasse das Soja jetzt mal weg, und gucke was abgeht.

Diese Symptome lassen auf so gut wie alles schliessen. Nicht gleich in Panik verfallen. Das tut man sehr leicht, wenn man sich täglich in Foren aufhält (nicht böse gemeint).

Hast du ein diagnostiziertes KP-syndrom? Ich meine, nervenleitermessung?

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [Cynic](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:52:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee, Panik schieb ich nicht.

Aber es ist auffällig wie plötzlich diese Symptome spürbar wurden. leichtes frieren, kalt schwitzige Hände und allgemeines Unwohlsein.

Sobald ich wieder KV bin, werde ich das checken lassen.

Subject: Re: Jodversorgung durch Fisch
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 26 Jan 2009 17:08:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Mon, 26 Januar 2009 17:52Nee, Panik schieb ich nicht.

Aber es ist auffällig wie plötzlich diese Symptome spürbar wurden. leichtes frieren, kalt schwitzige Hände und allgemeines Unwohlsein.

Sobald ich wieder KV bin, werde ich das checken lassen.

kann mir nicht vorstellen, daß du was mit der SD hast. aber laß die blutwerte mal checken dann in ein paar monaten, hast recht.

alles gute...