



## **Merkblatt - Jodkarenz**

Übermäßige Jodzufuhr kann dazu führen, dass Ihre Schilddrüse eine Überfunktion entwickelt bzw. sich die bestehende Überfunktion verstärkt. Stärker jodhaltige Produkte sind daher möglichst zu vermeiden.

### 1. Jodhaltige Medikamente

v.a. Röntgenkontrastmittel sowie lipophile Kontrastmittel, Betaisodona-Produkte, Geriatric Pharmaton, Sedacoron, Jodonorm, Phospholinjodid-Augentropfen.

### 2. Jodhaltige Nahrungsmittel

Jodiertes Kochsalz "Vollsalz jodiert" (unjodiertes Kochsalz wird nur gegen ausdrückliches Verlangen gegeben).

Meeresfische und andere Meeresprodukte, Seetang  
Kiwi, Johannisbeeren

### 3. Jodhaltige Getränke

#### **Jodgehalt µg/L**

#### Fruchtsäfte

Rauch Johannisbeersaft	2.750
Trink Vit	1.092
Sonnenfrucht Apfelsaft	1.020
Pago Vitaminnektar rot	900
Goldland Orangensaft	680
Goal Orangenlimonade	479
Cappy Orangensaft	450
Trink 10	273
Granini Aprikosen und Orangen	254
Pago Vitaminnektar Gold	217
Hohes C	198
Weichselsaft	
Eistee (Lipton, Rauch, Hofer)	

#### Mineralwässer

Sicheldorfer	1.025
Ausseer Heilquelle	394
Gleichenberger	302
Konstantinquelle	302
Sixtina	300
Astoria	289
Radenska	217
Peterquelle	206

#### Sonstige

Clausthaler Herbfrisch (alkoholfreies Bier)	920
Schweppes Bitter Lemon	423