

# Jod-Feedback-Tool

Mit den folgenden Fragen soll festgestellt werden, ob du eine gesunde Menge an Jod zu dir nimmst.

### 1. Wie viele Portionen Kuhmilch und Joghurt konsumierst du?

1 Portion= 1 Glas Milch (200 ml) or 1 Becher (150 g) with yoghurt.

		Punkte
Weniger als 3 Portionen/Tag	<input type="checkbox"/>	0
Mehr als 3 Portionen/Tag	<input type="checkbox"/>	1

### 2. Wie oft isst du weißen Meeresfisch oder Fischprodukte wie Fischstäbchen.

Zu den weißen Meeresfischen gehören Fischarten wie Kabeljau, Schellfisch und Seelachs. Nicht dazu gehören die fetten Fischarten wie Lachs, Forelle, Makrele und Hering.

		Punkte
Weniger als 2 Portionen/Woche	<input type="checkbox"/>	0
Zwei oder mehr Portionen/Woche	<input type="checkbox"/>	1

### 3. Verwendest du jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel?

Wenn du ein Multivitamin oder Mineralstofftabletten einnimmst, überprüfe, ob sie Jod enthalten. Achte darauf, dass die Bezeichnung Jod als Jod, Jodid, Kaliumjodid und Natriumjodid angegeben werden kann. Dies gilt nicht für Nahrungsergänzungsmittel aus Algen oder Seetang (dazu siehe die vorherige Frage).

		Punkte
Einmal die Woche oder nie	<input type="checkbox"/>	0
2-4 mal die Woche	<input type="checkbox"/>	1
5 oder mehrmals die Woche	<input type="checkbox"/>	2
Ich bin mir nicht sicher	<input type="checkbox"/>	0

### 4. Verwendest du zu Hause Jodsalz (gekennzeichnet als Jodsalz) zum Kochen und Backen?

		Punkte
Nie oder kaum	<input type="checkbox"/>	0
Mehrfach die Woche aber nicht immer	<input type="checkbox"/>	1
Ja, ich benutze immer Jodsalz	<input type="checkbox"/>	2
Ich bin mir nicht sicher	<input type="checkbox"/>	0

## Jod-Feedback

- 
- 0-1 Punkt:** Auf der Grundlage deiner Antworten solltest du dich für eine gesündere Jodversorgung entscheiden. Selbst kleine Änderungen können große Auswirkungen auf deine Jodzufuhr haben.
- 
- ≥ 2 Punkte:** Deinen Antworten nach zu urteilen, hast du eine gesunde Jodversorgung. Es ist gut, sich abwechslungsreich zu ernähren.
- 

