

Alter	Jod Deutschland, Österreich	Jod WHO, Schweiz
	µg/Tag	µg/Tag
Säuglinge		
0 bis unter 4 Monate ^a	40	50
4 bis unter 12 Monate	80	50
Kinder		
1 bis unter 4 Jahre	100	90
4 bis unter 7 Jahre	120	90
7 bis unter 10 Jahre	140	120
10 bis unter 13 Jahre	180	120
13 bis unter 15 Jahre	200	150
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	200	150
19 bis unter 25 Jahre	200	150
25 bis unter 51 Jahre	200	150
51 bis unter 65 Jahre	180	150
65 Jahre und älter	180	150
Schwangere	230	200
Stillende	260	200
^a Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert.		

Quelle: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod/>