



# Jod-testen

De neste spørsmålene er laget for å finne ut om du har gode kilder til jod i kostholdet ditt.

«barcode»



Co-funded by  
the European Union



UK Research  
and Innovation

### 1. Hvor mange porsjoner med kumelk og yoghurt spiser du daglig?

En porsjon= et glass melk (2 dl) eller et beger yoghurt/kesam/skyr/cottage cheese (ca. 150 g).

		Poeng
Mindre enn 3 porsjoner per dag	<input type="checkbox"/>	0
3 porsjoner eller mer per dag	<input type="checkbox"/>	1

### 2. Hvor ofte spiser du mager hvit fisk?

Dette inkluderer mager hvit fiskefilet og fiskeprodukter (eks. fiskekaker, fiskepinner, fiskeboller og fiskegrateng).

Mager hvit fisk inkluderer fiskearter som torsk, sei, lyr og hyse. Det inkluderer ikke fet fisk som f.eks. laks, ørret, makrell og sild.

		Poeng
Mindre enn 2 ganger per uke	<input type="checkbox"/>	0
2 eller flere ganger per uke	<input type="checkbox"/>	1

### 3. Bruker du kosttilskudd som inneholder jod?

Dersom du tar multivitamin- og mineraltilskudd sjekk om den inneholder jod. Vær obs. på at i innholdsfortegnelsen til kosttilskudd kan jod være merket som kaliumiodid eller jodid.

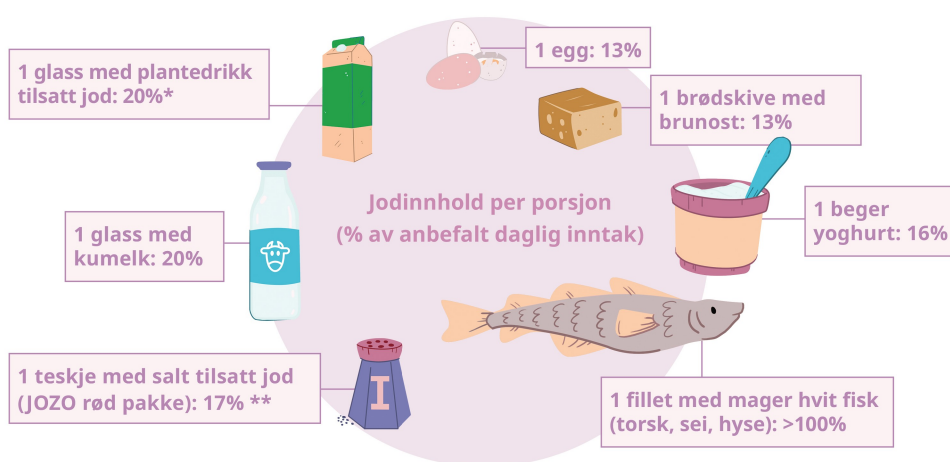
		Poeng
Aldri eller mindre enn 2 dager i uken	<input type="checkbox"/>	0
2-4 dager i uken	<input type="checkbox"/>	1
5-7 dager i uken	<input type="checkbox"/>	2
Vet ikke	<input type="checkbox"/>	0

### 4. Bruker du salt som er tilsatt jod når du lager mat?

		Poeng
Aldri eller sjelden	<input type="checkbox"/>	0
Flere ganger i uken, men ikke alltid	<input type="checkbox"/>	0
Ja, jeg bruker alltid salt tilsatt jod	<input type="checkbox"/>	0
Vet ikke	<input type="checkbox"/>	0

## Resultat fra jod-testen

<b>0-1 poeng:</b>	Basert på dine svar, kan det være lurt å inkludere flere kilder til jod i kostholdet. Selv små endringer kan ha stor betydning for jodinntaket.
<b>≥ 2 poeng:</b>	Basert på dine svar, inkluderer du flere gode kilder til jod i kostholdet dit. Det er bra å ha et variert kosthold.



\* Ikke alle typer plantebasert drikke er tilsatt jod. Sjekk innholdsfortegnelsen og velg alltid en type som er tilsatt jod.

\*\* I Norge tilsettes det bare jod i én type salt, og nivået av jod i dette saltet er veldig lavt (5 µg/g). For å oppnå det anbefalte inntaket av jod bør en derfor innta andre kilder enn salt tilsatt jod.