Verbraucherzentrale
Hamburg

Algen essen? Auf den Jodgehalt achten!

Essbare Algen können eine nachhaltige und nährstoffreiche Nahrungsquelle sein. Manche enthalten jedoch viel Jod – zu viel davon kann zum Gesundheitsrisiko werden. Ein Blick auf über 140 Produkte zeigt: Oft fehlen klare Informationen zum Algenanteil oder den Verzehrmengen. Das sollten Sie wissen.

© iStock.com/RossHelen

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Die Verbraucherzentralen haben im Rahmen eines Marktchecks insgesamt 142 essbare Algen-Produkte untersucht.
2. Zwei Drittel der Algen-Produkte mit einem hohen Jodgehalt waren nicht ausreichend gekennzeichnet. Damit steigt die Gefahr für Verbraucherinnen und Verbraucher, zu viel Jod aufzunehmen.

3. Die Algenanteile werden je nach Produkt unterschiedlich hoch und oft nicht richtig deklariert. Sie lagen zwischen 0,2 und 100 Prozent. Auch die Herkunft und Art der Algen blieben häufig unklar.

Stand: 04.02.2025

Algen gelten als nachhaltige und nährstoffreiche Nahrungsquelle, die sich vielseitig verwenden lässt. Rund 100 Algenarten werden derzeit weltweit als Lebensmittel genutzt. Spirulina und Chlorella werden vor allem in Smoothies, Nudeln oder Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt und oft als „Superfood“ beworben. Doch nicht alle Algen sind gleich: Während Chlorella eine „echte“ Alge ist, gehört Spirulina (obwohl geläufig als Mikroalge oder auch Blaualge bezeichnet) richtigerweise zu den Cyanobakterien.

Die Verbraucherzentralen haben im Rahmen eines Marktchecks insgesamt 142 essbare Algen-Produkte untersucht.

- Bericht zum Marktcheck „Algen im Fokus: Nährstoffquelle mit Gesundheitsrisiko?" (Stand: Februar 2025)

Wie viel Jod ist in Algen enthalten?

Je nach Art liefern Algen zwischen 500 und 1.100.000 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm Trockenmasse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt maximal 500 Mikrogramm Jod pro Tag. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sollten davon **maximal 200 Mikrogramm Jod aus Algen** stammen.

Ohne Angaben zum Jodgehalt bergen Algen das Risiko einer überhöhten Jodaufnahme, was die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen kann. Trotzdem ist die **Kennzeichnung von Algen-Produkten oft ungenügend.**

56 von insgesamt 142 von den Verbraucherzentralen untersuchten Algen-Produkten sollten wegen ihrer Zusammensetzung **Angaben zum Jodgehalt**, zur maximalen Verzehrmenge und einen Warnhinweis tragen. Doch nur 18 Produkte waren entsprechend deklariert (zum Bericht des Marktchecks)Wichtige Angaben, die oft

fehlen, sind:

- Warnhinweis für Personen mit Schilddrüsenerkrankungen
- Angabe zum Jodgehalt in der Nährwertdeklaration
- Empfehlung zur maximalen Verzehrmenge pro Tag
- Hinweise zu Zubereitung und Portionsgrößen

Auch der **Anteil an Algen** war bei über der Hälfte der Produkte nicht zu finden. Er variierte von 0,2 Prozent bis 100 Prozent.

Diese Kritikpunkte tauchten im Rahmen eines Marktchecks mit Algen-Produkten auf.

© Verbraucherzentralen

Welche Nährstoffe stecken außerdem in Algen?

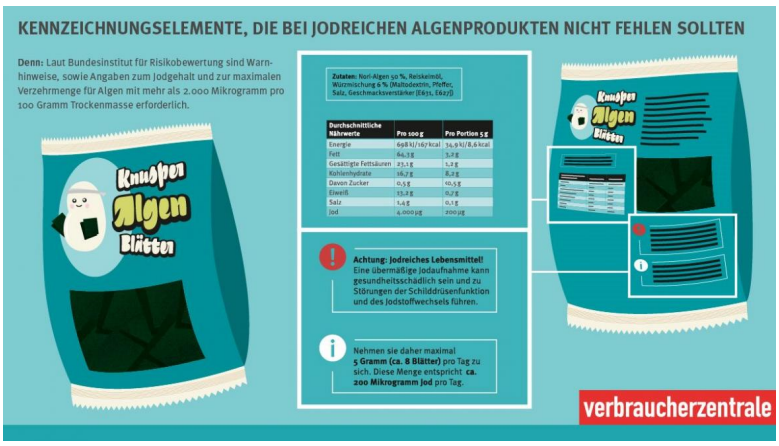
Algen enthalten wertvolle Nährstoffe: **Protein, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe**. Sie liefern darüber hinaus **Mikronährstoffe** wie Beta-Carotin, Vitamin B1 und Folat sowie Eisen, Kalzium und Magnesium. Besonders Mikroalgen zeichnen sich durch einen hohen Nährstoffgehalt aus.

Achtung, das Nährstoffprofil kann sich erheblich zwischen und innerhalb der einzelnen Algenarten unterscheiden.

Aber bei etwa jedem fünften Produkt des Marktchecks blieb die verwendete Algenart unklar. Stattdessen werden allgemeine Bezeichnungen wie „Meeresalgen“ oder „Seetang“ verwendet.

Sind Algen „reich an Protein“?

Über 40 Prozent der Produkte im Marktcheck trugen Angaben wie „reich an Protein“ (zum Bericht des Marktchecks). Allerdings sollten Makroalgen wegen ihres meist hohen Jodgehaltes nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Mikroalgen mit wenig Jod, wie Chlorella, enthalten zwar bis zu 65 Prozent Protein in der Trockenmasse, doch zur Deckung des Proteinbedarfs wären unrealistisch große Mengen erforderlich. **Daher können Algen keinen nennenswerten Beitrag zur Proteinzufuhr leisten.**



Diese Angaben sollten auf der Verpackung eines Produkts mit Algen zu finden sein.

© Verbraucherzentralen

Können Algen Schadstoffe enthalten?

Algen können **Schwermetalle** wie Cadmium, Blei und Kupfer enthalten sowie Arsen und Aluminium anreichern. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) konnte teils hohe Werte in getrockneten Meeresalgen nachweisen. Je nach Produktionssystem und Algenart können weitere kritische Inhaltsstoffe hinzukommen, unter anderem **polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe** oder Mikrocystine.

Wie werden Algen angebaut?

Die Produktion von essbaren Algen nimmt weltweit stetig zu und erfolgt überwiegend in speziellen Anlagen, den „Algenfarmen“. Die globale Algenproduktion findet bislang fast vollständig in China statt.

Mikroalgen benötigen deutlich weniger Fläche als herkömmliche Landpflanzen und können in Industriehallen, offenen Becken oder Photobioreaktoren kultiviert werden. Ihr schnelles Wachstum ermöglicht hohe Erträge. Allerdings kann der Anbau je nach Methode zur Wasserverschmutzung beitragen, Ökosysteme stören und Wildalgenbestände gefährden.

Laut Lebensmittelhygiene-Verordnung müssen Algen für den menschlichen Verzehr sicher sein. Während es für konventionell erzeugte Algen keine spezifischen Vorgaben für ihre Kultivierung und Ernte gibt, sind diese für Bio-Algen in der EU-Öko-Verordnung geregelt.

UNSERE TIPPS

- **Jodgehalt beachten:** Achten Sie auf den Jodgehalt von Algen-Produkten, besonders wenn diese über 2.000 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm Lebensmittel enthalten. Zu viel Jod kann gesundheitsschädlich sein. Werden bei Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Meeresalgen keine Angaben zum Jodgehalt gemacht, sollten Sie diese besser meiden.
- **Verzehrmenge einhalten:** Beachten Sie die empfohlene Verzehrmenge auf der Verpackung, wie „max. 1,7 g getrocknete Meeresalgen pro Tag“.
- **Zubereitungshinweise befolgen und Portionsangaben berücksichtigen:** Beachten Sie die Informationen zur Zubereitung wie Einweichvorgang, Kochzeit und Kochtemperatur.
- **Personen mit Schilddrüsenerkrankungen** sollten ihre Jodaufnahme besonders im Blick behalten und ärztlichen Rat einholen.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/algen-essen-auf-den-jodgehalt-achten