Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 4. Februar 2025

Gesundheitsrisiko durch fehlende Informationen bei Algen-Produkten

Verbraucherzentralen fordern nach Marktcheck bessere Kennzeichnung

Essbare Algen gelten als nährstoffreiche, nachhaltige Lebensmittel. Doch der Verzehr der jodhaltigen Lebensmittel kann zum Gesundheitsrisiko werden. Wie ein bundesweiter Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt, fehlen bei vielen Algen-Produkten wichtige Informationen wie Warnhinweise, Jodgehalt und Verzehrmengen. Die Verbraucherzentrale Hamburg fordert daher klare gesetzliche Regelungen für eine transparente Kennzeichnung.

Gesundheitsrisiko durch fehlende Jodangaben

Algen können je nach Art und Herkunft große Mengen Jod enthalten. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Erwachsene nicht mehr als 500 Mikrogramm Jod täglich aufnehmen. Eine übermäßige Jodzufuhr kann die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen. Deshalb sind Warnhinweise, Angaben zum Jodgehalt und klare Verzehrhinweise auf jodreichen Algen-Produkten besonders wichtig.

Der Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt jedoch: Zwei Drittel der 56 untersuchten jodreichen Produkte enthielten keine ausreichenden Angaben. „Bei Lebensmitteln mit hohem Jodgehalt muss klar erkennbar sein, wie viel davon sicher gegessen werden kann. Verbraucherinnen und Verbraucher sind aktuell unzureichend geschützt“, sagt Jana Fischer, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hamburg.

Algenart und Algenanteil häufig unklar

Bei der Untersuchung stellte sich außerdem heraus, dass die Algenarten häufig nicht genau deklariert sind. Oft fanden sich Sammelbezeichnungen wie Meeresalgen oder

Seetang. „Mindestens der geläufige Name der verwendeten Algenart wie Norialge oder Wakame sollte auf der Verpackung stehen“, fordert Fischer. „Auch die Menge der Algen im Produkt muss klar angegeben sein. Dies gilt insbesondere dann, wenn Algen im Namen oder auf der Verpackung hervorgehoben werden.“ Tatsächlich fehlten diese Informationen bei über der Hälfte der insgesamt 142 untersuchten Produkte. Dabei variierte der Algenanteil von 0,2 Prozent bis hin zu 100 Prozent.

Werbung mit „viel Protein“ ohne Mehrwert

Rund 40 Prozent der Marktcheck-Produkte trugen nährwertbezogene Angaben. Diese können Verbraucherinnen und Verbraucher zu einer höheren Aufnahme verleiten, obwohl Algen aufgrund ihres Jodgehalts nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollten. Kritisch ist in diesem Zusammenhang auch der Hinweis „reich an Protein“ zu sehen, da die kleinen Verzehrmengen keinen relevanten Beitrag zur Proteinversorgung leisten können. Einige Produkte warben zudem mit unzulässigen gesundheitsbezogenen Aussagen wie „Regeneration“ oder „Energie“.

Forderung nach gesetzlichen Regelungen

Um Verbraucherinnen und Verbraucher besser zu schützen, fordern die Verbraucherzentralen verbindliche gesetzliche Vorgaben für Algen-Produkte. Diese sollten umfassen:

- Angaben zum Jodgehalt in der Nährwertdeklaration
- Warnhinweis bei hohen Jodgehalten
- Klare Empfehlungen zur maximalen Verzehrmenge und Zubereitungshinweise
- Präzise Angaben zu Algenarten und Algenanteilen

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten beim Kauf von Algen-Produkten besonders den Jodgehalt prüfen, Zubereitungshinweise befolgen und die empfohlenen Verzehrmengen einhalten. Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen sollten ihre Jodaufnahme besonders im Blick behalten und ärztlichen Rat einholen.

Die vollständigen Ergebnisse des Marktchecks sind als PDF-Dokument auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg abrufbar unter: **www.vzhh.de/produkte-mit-algen**.

Der Marktcheck und die Veröffentlichung der Ergebnisse wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/gesundheitsrisiko-durch-fehlende-informationen-bei-algen-produkten