Verbraucherzentrale Hamburg

Veganer Lachs & Co: Jodgehalt bleibt ein Geheimnis

Wer auf Fisch und Meeresfrüchte verzichten möchte, sollte darauf achten, Jod aus anderen Quellen zu erhalten. Sind vegane Fischersatzprodukte mit Algen eine gute Jodquelle? Wie viel Jod steckt da eigentlich drin? Wir haben das untersuchen lassen.



© istock.com/industryview

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. **Hohe, aber schwer erkennbare Jodgehalte:** Vegane Fischersatzprodukte mit Algen können teils nennenswerte Mengen Jod enthalten. Manchmal sogar mehr als herkömmlicher Fisch. Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist das nicht erkennbar, da der Jodgehalt in der Regel nicht auf der Verpackung angegeben wird.

2. **Laborergebnisse zeigen deutliche Unterschiede:** In fünf von sechs getesteten Produkten fanden sich 29 bis 226 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm, teils über der empfohlenen Tageszufuhr von 150 Mikrogramm. Besonders auffällig war eine Thunfisch-Alternative mit 316 Mikrogramm Jod in einer Dose.
3. **Jod ist wichtig, aber Balance zählt:** Das Spurenelement Jod unterstützt die Schilddrüsenfunktion und ist in Deutschland oft Mangelware. Zu viel Jod kann jedoch ebenfalls gesundheitsschädlich sein.

Stand: 18.09.2025

Pflanzliche Alternativen für Fisch oder Meeresfrüchte können Sie mittlerweile in vielen Supermärkten kaufen. Einige enthalten Algen, die eine natürliche Quelle für das Spurenelement Jod sind. Doch wie viel Jod steckt in den veganen Ersatzprodukten? Die Verbraucherzentralen haben unter anderem Alternativen zu Thunfisch, Räucherlachs und Kaviar überprüft und deren Jodgehalt im Labor untersuchen lassen.

Das Ergebnis: Algenhaltige Fischalternativen können nennenswerte Jodmengen enthalten, doch für Sie als Verbraucherin oder Verbraucher ist das nicht zu erkennen.

Vegane Ersatzprodukte mit Algen liefern teils hohe Jodmengen

Insgesamt sechs algenhaltige vegane Ersatzprodukte für Fisch und Meeresfrüchte standen auf dem Prüfstand. In fünf Produkten wurden nennenswerte Jodmengen von 29 bis 226 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm ermittelt. Drei Lebensmittel waren mit mehr als 45 Mikrogramm Jod pro 100 Gramm sogar als jodreich einzustufen. Eine Thunfisch-Alternative in einer 140-Gramm-Dose lieferte 316 Mikrogramm Jod. Das ist mehr als die empfohlene Tageszufuhr! 140 Gramm Thunfisch in der Konserve enthält mit Werten zwischen 21 und 28 Mikrogramm deutlich weniger Jod.

Dass in einzelnen veganen Ersatzprodukten auch hohe Mengen Jod stecken können, ist sicher nicht allen klar.

Jodgehalt nicht auf der Verpackung zu erkennen

Ob ein Produkt Algen enthält, können Sie der Zutatenliste entnehmen. Der Jodgehalt lässt sich daraus jedoch nicht ableiten. Dieser hängt von der Art und Menge der verwendeten Algen ab. Der Jodgehalt muss nur dann gekennzeichnet werden, wenn Anbieter damit werben oder der Wert mehr als 2.000 Mikrogramm pro 100 Gramm Trockenmasse beträgt. Bei den von uns überprüften Produkten war beides nicht der Fall.

Bedeutung von Jod für die Gesundheit

Das Spurenelement Jod ist wichtig für die Funktion der Schilddrüse, die zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper reguliert. Wichtige Jodquellen sind Fisch und Meeresfrüchte, Milchprodukte sowie jodiertes Speisesalz. Die Jodversorgung in Deutschland ist eher unzureichend. Jodmangel fördert Erkrankungen der Schilddrüse. Doch auch zu viel Jod kann kritisch für die Schilddrüse werden, wenn dauerhaft hohe Mengen des Stoffes aufgenommen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr von 150 Mikrogramm Jod pro Tag. Die maximale Aufnahmemenge sollte bei 600 Mikrogramm Jod täglich liegen.

UNSERE TIPPS

- Achten Sie auf die **Angabe „Algen“ in der Zutatenliste** – sie kann ein Hinweis auf Jod sein.
- Die beste Basis für eine ausreichende Jodversorgung ist der **regelmäßige Verzehr von Seefisch und Meeresfrüchten sowie von Milch und Milchprodukten**. Auch algenhaltige Fischersatzprodukte dürfen einen Platz in einer ausgewogenen Ernährung haben.
- Wenn Sie Salz bei der Lebensmittelzubereitung nutzen, dann **verwenden Sie jodiertes Speisesalz**. Bei Fertiglebensmitteln lohnt sich ein Blick in die Zutatenliste, die den Einsatz von Jodsalz kennzeichnet.
- Wenn Sie unter einer **Schilddrüsenerkrankung** leiden, fragen Sie vor dem Verzehr den Hersteller nach dem Jodgehalt des Erzeugnisses.

Über den Marktcheck

Im Rahmen eines Marktchecks zu Lebensmitteln mit und aus Algen untersuchten die Verbraucherzentralen im Jahr 2024 die Kennzeichnung von 142 Produkten, darunter sechs Ersatzprodukte für Fisch und Meeresfrüchte. Im Mai und Juni 2025 erwarben die Verbraucherzentralen diese sechs Produkte im stationären Handel oder im Fernabsatz und versendeten sie direkt im Anschluss, je nach Anforderung bei Raumtemperatur oder gekühlt, an das Labor Agrolab LUFA GmbH (akkreditiert nach DIN EN 17025). Die labortechnische Analyse erfolgte im Anschluss ohne längere Kühl- und Liegezeiten. Der Jodgehalt wurde in Mikrogramm pro 100 Gramm angegeben und als Grundlage für die Bewertung des gesundheitlichen Nutzens („Jodquelle“) bzw. Risikos („Jodüberversorgung“) herangezogen. Die Bestimmung des Jodgehaltes erfolgte mittels Massenspektrometrie mit induktiv gekoppeltem Plasma nach der Norm DIN EN 15111:2007-06. Die Bestimmungsgrenze für Jod lag bei 10 Mikrogramm pro 100 Gramm. Zusätzlich wurde die Trockenmasse rechnerisch bestimmt, durch die Bestimmung des Wassergehaltes mittels Normmodifikation auf Matrix Lebensmittel nach § 64 LFGB L 06.00-3: 2014-08, mit einer Bestimmungsgrenze von 0,5 Gramm pro 100 Gramm. Die Stichprobe ist nicht repräsentativ. Die Jodgehalte in Algen und damit auch in den daraus hergestellten Produkten können stark schwanken.

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/veganer-lachs-co-jodgehalt-bleibt-ein-geheimnis