Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 18. September 2025

Versteckte Jodmengen in pflanzlichen Fischalternativen

Verbraucherzentralen untersuchen Ersatzprodukte – Jodgehalte nicht erkennbar

Pflanzliche Alternativen für Fisch oder Meeresfrüchte sind mittlerweile in vielen Supermärkten erhältlich. Einige enthalten Algen – eine natürliche Quelle für Jod. Doch wie viel Jod steckt in den veganen Ersatzprodukten? Die Verbraucherzentralen überprüften unter anderem Alternativen zu Thunfisch, Räucherlachs und Kaviar und ließen diese im Labor untersuchen. Das Ergebnis: Algenhaltige Fischalternativen können nennenswerte Jodmengen enthalten, doch für Verbraucherinnen und Verbraucher ist das nicht zu erkennen.

Vegane Ersatzprodukte mit Algen liefern teils nennenswerte 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“, berichtet Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg. „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 Verbraucherinnen und Verbrauchern klar“, meint Fischer.

Jodgehalt nicht auf der Verpackung zu erkennen

Ob ein Produkt Algen enthält, können Verbraucherinnen und Verbraucher 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“, erläutert Ernährungsexpertin Fischer. Bei den 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. 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.

Hintergrund zur Vorgehensweise

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.

Die Veröffentlichung wurde gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).

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

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/versteckte-jodmengen-pflanzlichen-fischalternativen