Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 26. November 2025

Jodgehalt in Algenprodukten: gesund oder gefährlich?

Analyse im Auftrag der Verbraucherzentralen zeigt teils bedenkliche Jodgehalte

Algen liegen als nährstoffreiche Lebensmittel im Trend und können einen Beitrag zur Jodversorgung leisten. Einige Algenarten sind jedoch sehr jodreich. Problematisch ist daher, dass Algenprodukte oft keine Angaben zum Jodgehalt und zur empfohlenen Verzehrmenge tragen. Eine von den Verbraucherzentralen in Auftrag gegebene Analyse zeigt: Beim Verzehr einzelner Algenprodukte droht eine überhöhte Jodaufnahme und damit ein erhebliches Gesundheitsrisiko. Entsprechende Warnhinweise fehlen jedoch auf den Verpackungen. Die Verbraucherzentralen fordern daher eine rechtsverbindliche Kennzeichnung des Jodgehalts auf algenhaltigen Lebensmitteln und verbindliche Höchstmengen.

Jod – das richtige Maß ist entscheidend

150 Mikrogramm Jod sollten Jugendliche und Erwachsene täglich zu sich nehmen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Viele Menschen erreichen diesen Wert nicht. Doch auch zu viel Jod kann die Gesundheit beeinträchtigen. Deshalb sollte die tägliche Aufnahme 600 Mikrogramm nicht überschreiten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt für getrocknete Algen ab bestimmten Jodgehalten einen Warnhinweis, dass eine übermäßige Jodaufnahme die Schilddrüsenfunktion stören kann. Zusätzlich sollten der Jodgehalt und Verzehrmengen angegeben sein.

„Weil der Jodgehalt von Algen so stark schwanken kann, ist eine Kennzeichnung dringend erforderlich, ebenso eine Angabe der empfohlenen Verzehrmenge und ein entsprechender Warnhinweis," sagt Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg, „Nur so können Verbraucherinnen und Verbraucher eine übermäßige Jodzufuhr

vermeiden.“ Bei den im Handel erhältlichen Produkten fehlen diese Angaben jedoch oft.

Analyseergebnis – sichere Auswahl fällt schwer

Im Auftrag der Verbraucherzentralen wurden 13 algenhaltige Lebensmittel wie Snacks, Nudeln und Salate in einem Labor untersucht. Gleichzeitig haben die Verbraucherschützer alle Proben auf die Angabe von Warnhinweisen, empfohlenen Verzehrmengen und Jodgehalten geprüft. Das Ergebnis:

- Die Jodgehalte der algenhaltigen Produkte variierten stark zwischen 11 und 8.720 Mikrogramm pro 100 Gramm.
- 8 von 13 Produkten enthielten hohe Jodgehalte und müssten daher einen Warnhinweis tragen. Keines der 8 Produkte war mit allen vom BfR empfohlenen Angaben versehen.
- 3 Produkte führten bereits bei üblichen Verzehrmengen zu gesundheitlich bedenklich hohen Jodaufnahmen.

So bewerten die Verbraucherzentralen einen Rooibostee mit Kombu als unsicher, doch ein Warnhinweis fehlte. „Schon 54 Milliliter des Tees reichen aus, um die tolerierbare tägliche Jodmenge von 600 Mikrogramm auszuschöpfen. Eine normale Tasse von etwa 150 Milliliter enthält fast das Dreifache“, sagt Fischer.

Auch zwei untersuchte algenhaltige Nudelprodukte fielen durch sehr hohe Jodgehalte auf. Besonders problematisch: Auf einer der Verpackungen stand ein völlig unbedenklicher, allerdings falscher Jodgehalt. Tatsächlich beinhalten bereits 12 Gramm dieser Nudeln die maximale Tagesmenge an Jod.

Verzehrmenge der Algenprodukte für Jodaufnahme ausschlaggebend

Auch verschiedene Algensnacks und ein algenhaltiges Gewürz wiesen hohe Jodgehalte auf. Allerdings kommen Gewürze üblicherweise nur in geringen Mengen zum Einsatz, und die Algensnacks wurden in sehr kleinen Packungsgrößen angeboten. Durch diese Produkte ist eine übermäßige Jodaufnahme daher unwahrscheinlich.

Andere algenhaltige Lebensmittel im Test wiesen moderate Jodgehalte auf wie beispielsweise Salate aus der Wakame-Alge.

Forderungen nach gesetzlicher Kennzeichnungspflicht

Damit Verbraucherinnen und Verbraucher sich bei der Auswahl von algenhaltigen Lebensmitteln sicher entscheiden können, fordern die Verbraucherzentralen:

- eine Pflichtangabe des Jodgehalts in der Nährwertdeklaration
- klare Empfehlungen zur maximalen Verzehrmenge
- Warnhinweise bei hohen Jodgehalten
- gesetzliche Höchstmengen für Jod in Algenprodukten
- mehr Sorgfaltspflicht bei den Herstellern

Zum Hintergrund: *Im Rahmen eines Marktchecks zu Lebensmitteln mit und aus Algen untersuchten die Verbraucherzentralen im Jahr 2024 die Kennzeichnung von 142 Produkten. Im Mai und Juni 2025 erwarben die Verbraucherzentralen 13 dieser Produkte im stationären oder im Online-Handel, darunter ein Aufstrich, Tee, Nudeln, Snacks, Salate und ein Gewürz, und versendeten diese direkt im Anschluss, je nach Anforderung bei Raumtemperatur, gekühlt oder gefroren, an das Labor AGROLAB LUFA GmbH (akkreditiert nach DIN EN 17025). 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/jodgehalt-algenprodukten-gesund-gefaehrlich