



**verbraucherzentrale**  
*Thüringen*

## EINSATZ VON JODIERTEM SPEISESALZ BEI BROT UND WURST

Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Thüringen

# INHALT

<b>I. HINTERGRUND</b>	<b>3</b>
<b>II. ZIELSETZUNG UND VORGEHENSWEISE</b>	<b>4</b>
<b>III. UNSERE ERGEBNISSE</b>	<b>5</b>
1. Brot .....	5
2. Wurst .....	5
3. Kennzeichnung der Jodierung .....	7
<b>IV. ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT</b>	<b>8</b>

# I. HINTERGRUND

Nach den Daten des Robert-Koch-Institutes (RKI) ist die Jodversorgung der deutschen Bevölkerung nicht optimal. So haben etwa 30 Prozent der Erwachsenen und knapp 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ein Risiko für eine unzureichende Jodzufuhr. Vor allem bei Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren konnte in den letzten Jahren ein rückläufiger Trend in der Jodversorgung beobachtet werden.<sup>1</sup>

Als wichtiger Bestandteil unserer Schilddrüsenhormone ist das Spurenelement Jod für die Gesundheit unverzichtbar. Die Schilddrüsenhormone sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Sie beeinflussen zum Beispiel den Energiehaushalt, die Körpertemperatur und die Zellteilung. Bei Kindern können sie zudem Auswirkungen auf das Wachstum sowie auf die Entwicklung von Organen, Nervensystem, Gehirn und Muskulatur haben.<sup>2</sup> Unser Körper kann Jod nicht selbst herstellen, daher ist es lebensnotwendig, ausreichend Jod über die Nahrung aufzunehmen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Jodzufuhr ist altersabhängig und beträgt für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene 200 Mikrogramm pro Tag.<sup>3</sup>

Hohe Jodgehalte finden sich natürlicherweise vor allem in Seefisch, der aufgrund seiner seltenen Verzehrhäufigkeit aber nicht wesentlich zur Jodversorgung beiträgt. Zum Beispiel enthält eine Portion von 150 Gramm Kabeljau im Durchschnitt 219 Mikrogramm Jod und kann den Tagesbedarf eines Erwachsenen gut decken.<sup>4</sup> Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche.<sup>5</sup> Die landwirtschaftlichen Produkte in Deutschland sind im Gegensatz dazu von Natur aus eher jodarm, da der Jodgehalt in Lebensmitteln stark abhängig von den Jodkonzentrationen im Boden ist. Diese sind in Deutschland nur gering. Bis in die 1980er Jahre war in Deutschland daher ein Jodmangel weit verbreitet. Mit dem empfohlenen Einsatz von jodiertem Speisesalz in Lebensmittelindustrie, Lebensmittelhandwerk und in privaten Haushalten sowie dem Zusatz von Jod in Futtermitteln, konnte im Rahmen der Jodmangelprophylaxe seit Mitte der 1980er Jahre die Jodversorgung in Deutschland deutlich verbessert werden. Der tägliche Verzehr von Milch- und Milchprodukten stellt seither auch eine wichtige Jodquelle für die deutsche Bevölkerung dar.<sup>6</sup>

Die Verwendung von jodiertem Speisesalz in privaten Haushalten ist weit verbreitet. Bei einer im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

---

<sup>1</sup> BMEL: Jodversorgung in Deutschland: Ergebnisse des Jodmonitorings bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (2023), URL: <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/degs-jod-studie.html> (Stand: 19.06.2024).

<sup>2</sup> Dr. Christina Rempe: Jodversorgung in Deutschland – Jodliefernde Lebensmittel und jodiertes Speisesalz im Fokus (2024). Ernährung im Fokus – Online-Spezial 2024. URL: [https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/eif/PDFs/Online-Spezials/2024\\_eif\\_online-spezial\\_jodsatz.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/eif/PDFs/Online-Spezials/2024_eif_online-spezial_jodsatz.pdf) (Stand: 19.06.2024).

<sup>3</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): Referenzwert Jod (Stand Ableitung: 2000), URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/jod/> (Stand: 23.05.2024).

<sup>4</sup> Dr. Andrea Flemmer: Jodversorgung – Zu viel und zu wenig ein Problem (2015). UGBforum 2/2015, S. 89-92. URL: <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/jodversorgung/?jodversorgung-jod> (Stand: 19.06.2024).

<sup>5</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen (2024), URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> (Stand: 19.06.2024).

<sup>6</sup> BfR: Jodversorgung in Deutschland wieder rückläufig – Tipps für eine gute Jodversorgung (2021), URL: [https://www.bfr.bund.de/de/jodversorgung\\_in\\_deutschland\\_wieder\\_ruecklaeufig\\_\\_\\_tipps\\_fuer\\_eine\\_gute\\_jodversorgung-128626.html](https://www.bfr.bund.de/de/jodversorgung_in_deutschland_wieder_ruecklaeufig___tipps_fuer_eine_gute_jodversorgung-128626.html) (Stand: 24.05.2024).

durchgeführten repräsentativen Befragung von 1.001 Bundesbürgern ab 14 Jahren gaben 76 Prozent der Befragten an, Jodsalz im Haushalt zu verwenden.<sup>7</sup>

Der Großteil der Salzaufnahme der Bevölkerung beruht allerdings auf dem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln. Der Einsatz von jodiertem Speisesalz in der Lebensmittelindustrie ist eine einfache Möglichkeit, die Jodzufuhr in Deutschland zu verbessern. Nach den Ergebnissen einer repräsentativen Markterhebung der Universität Gießen aus dem Jahr 2018 ist der Einsatz von jodiertem Speisesalz in verarbeiteten Lebensmitteln jedoch rückläufig. So enthielten nur knapp 30 Prozent der verarbeiteten Lebensmittel, denen Salz zugesetzt wurde, Jodsalz.<sup>8</sup> Nach den aktuellen gesetzlichen Vorgaben darf jodiertes Speisesalz einen Jodgehalt von mindestens 15 Mikrogramm bis höchstens 25 Mikrogramm pro Gramm Salz enthalten.<sup>9</sup> Damit eine angemessene Jodaufnahme in der Bevölkerung erreicht werden kann, müssten laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) etwa 40 Prozent aller handwerklich und industriell hergestellten Lebensmittel mit Jodsalz hergestellt werden.<sup>10</sup>

## II. ZIELSETZUNG UND VORGEHENSWEISE

Ziel des durchgeführten Marktchecks war es, stichprobenhaft zu erfassen, inwieweit jodiertes Speisesalz in verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt wird. Dabei wurden folgende Lebensmittel für den Marktcheck ausgewählt, da sie in besonderem Maße zur Salzaufnahme in der Bevölkerung beitragen<sup>11</sup>:

- aus der Kategorie Brot:
  - alle abgepackten Schnittbrote, inklusive Eiweißbrot und Pumpernickel, auch nicht vorgeschnittene Brote (ausgenommen Toastbrot)
- aus der Kategorie Wurst (inklusive Geflügel-Varianten):
  - Wiener nach den Leitsätzen für Fleisch und Fleischerzeugnisse nach Absatz 2.4.2.1.2 als Brühwürstchen,
  - Teewurst nach Absatz 2.4.1.2.1 als streichfähige Rohwurst,
  - sowie Lachsschinken nach Absatz 2.2.2.3.1. als Rohschinken

---

<sup>7</sup> Forsa: Ernährungsreport 2023 (2023), URL: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2023-tabellen.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2023-tabellen.pdf?__blob=publicationFile&v=2) (Stand: 19.06.2024), S. 39.

<sup>8</sup> Justus-Liebig-Universität Gießen/ Zentrum für internationale Entwicklungs- und Umweltforschung: Repräsentative Markterhebung zur Verwendung von Jodsalz in handwerklich und industriell gefertigten Lebensmitteln (2018), URL: <https://jilupub.ub.uni-giessen.de/server/api/core/bitstreams/4cfc3c60-057c-4b8b-a1e4-341c4ec0a619/content> (Stand: 24.05.2024).

<sup>9</sup> VERORDNUNG (EG) NR. 1925/2006 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 20. Dezember 2006 über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bestimmten anderen Stoffen zu Lebensmitteln (2006), URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:32006R1925> (Stand: 19.06.2024).

<sup>10</sup> BfR: Jodversorgung in Deutschland wieder rückläufig – Tipps für eine gute Jodversorgung (2021), URL: [https://www.bfr.bund.de/de/jodversorgung\\_in\\_deutschland\\_wieder\\_ruecklaeufig\\_\\_tipps\\_fuer\\_eine\\_gute\\_jodversorgung-128626.html](https://www.bfr.bund.de/de/jodversorgung_in_deutschland_wieder_ruecklaeufig__tipps_fuer_eine_gute_jodversorgung-128626.html) (Stand: 24.05.2024).

<sup>11</sup> Stellungnahme des BgVV: Gesundheitliche Bewertung des Salzgehalts industriell vorgefertigter Gerichte (2001), URL: [https://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitsliche\\_bewertung\\_des\\_salzgehalts\\_industriell\\_vorgefertigter\\_gerichte.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitsliche_bewertung_des_salzgehalts_industriell_vorgefertigter_gerichte.pdf) (Stand: 19.06.2024), S. 4.

Die Erfassung der Produkte erfolgte im April 2024 in sechs Filialen der Handelsketten Kaufland, Rewe, Aldi, Netto, tegut und Alnatura. Über den gesamten Zeitraum wurden 361 Produkte erfasst. Es wurde nur verfügbare Ware aufgenommen, Doppelseintragungen von identischen Produkten, die es in mehreren Filialen zu kaufen gab, wurden vermieden.

Erfasst wurden neben Produktname und -marke auch der Hersteller oder Inverkehrbringer, die Bezeichnung des Lebensmittels sowie die Bezeichnung des Speisesalzes und des Jodzusatzes in der Zutatenliste.

## III. UNSERE ERGEBNISSE

### 1. BROT

Insgesamt wurden 174 Schnittbrote von 25 verschiedenen Herstellern und Inverkehrbringern erfasst. Bei 36 Prozent der Produkte handelte es sich um Eigenmarken der Händler. 26 Prozent aller erfassten Brote wurden ökologisch erzeugt.

Lediglich drei Prozent der Schnittbrote enthielten jodiertes Speisesalz. Dies entsprach fünf Produkten. Eines dieser Brote wurde unter einer Handelsmarke vertrieben. Keines der Bio-Brote enthielt jodiertes Speisesalz.

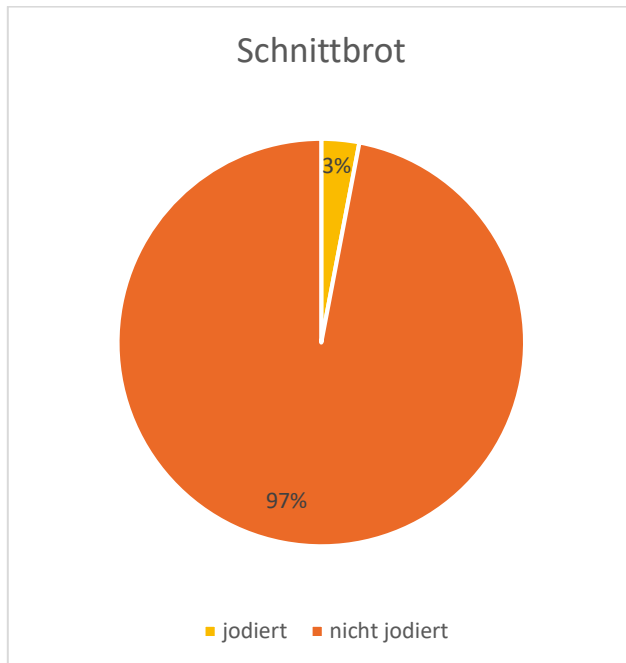


Abbildung 1: Prozentuale Anteile an jodierten und nicht jodierten Schnittbroten

### 2. WURST

Insgesamt wurden 187 Wurstprodukte von 54 Herstellern oder Inverkehrbringern erfasst, darunter 22 Lachsschinken, 24 Teewürste und 141 Wiener. Über alle Unterkategorien hinweg enthielt etwa die Hälfte (53 Prozent) der Wurstprodukte jodiertes Speisesalz. Innerhalb der Unterkategorien gab es nur kleinere Abweichungen (siehe Abbildung 2), wobei die Teewürste mit 62,5 Prozent am häufigsten jodiert waren.

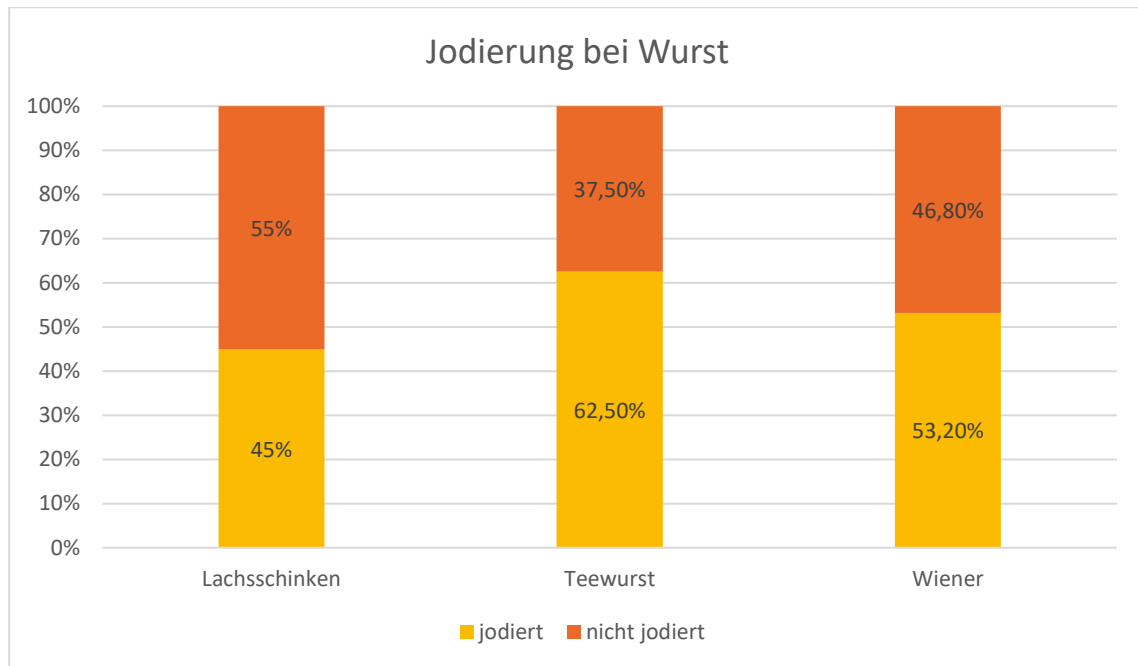


Abbildung 2: Jodierung bei Wurst

Bei 26 der 187 Produkte handelte es sich um ökologisch hergestellte Ware. Davon enthielten lediglich zwei Produkte jodiertes Speisesalz. Bei den Eigenmarken der Händler zeigte sich ein unterschiedliches Bild: Über alle untersuchten Wurstprodukte enthielten insgesamt 74 Prozent der Handelsmarkenprodukte jodiertes Salz. Besonders in der Kategorie Teewurst fand sich im Marktcheck lediglich ein Handelsmarkenprodukt ohne Jodsalz, während nur jede fünfte Markenteewurst mit jodiertem Salz hergestellt wurde. Bei Lachsschinken und Wienern lag der Anteil der Produkte mit jodiertem Salz bei den Eigenmarken der Händler bei 64 Prozent sowie 72 Prozent (siehe Abbildung 3). Unter den Markenprodukten enthielten die Markenwiener mit 40 Prozent etwas häufiger jodiertes Speisesalz als die Markenprodukte der anderen Wurstwaren.

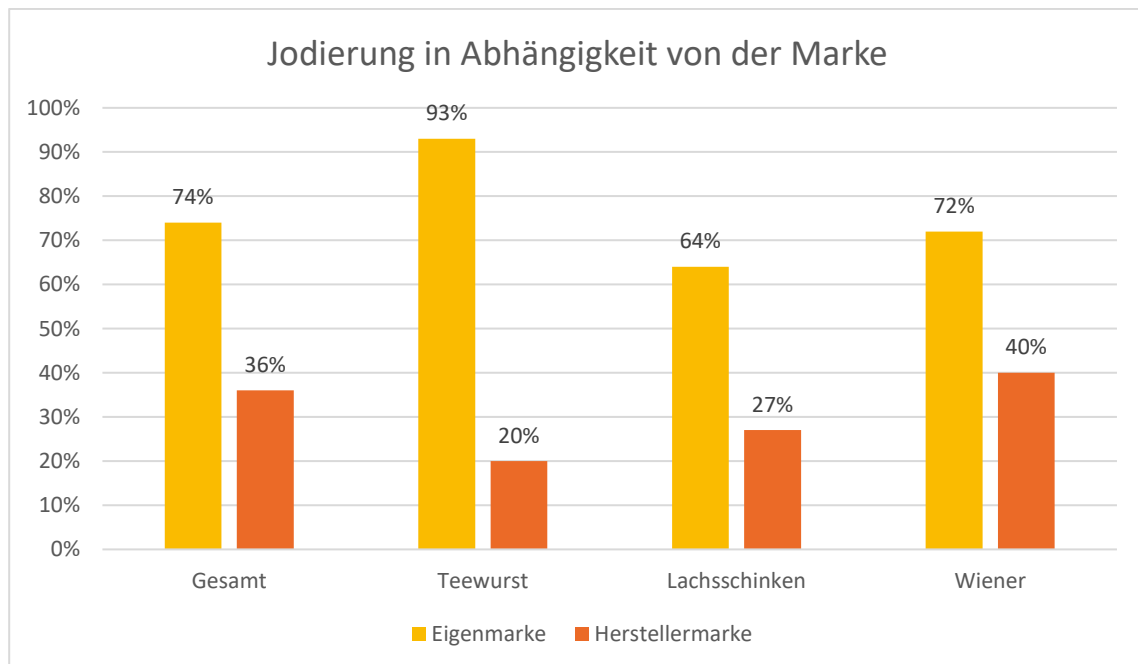


Abbildung 3: Häufigkeit der Jodierung von Wurstprodukten in Abhängigkeit von der Marke

### 3. KENNZEICHNUNG DER JODIERUNG

Ob ein Produkt jodiertes Speisesalz enthält, erfahren Verbraucher:innen in der Zutatenliste. Die überwiegende Anzahl der Hersteller (102 Produkte) nutzte dazu die Formulierung „jodiert“ in Verbindung mit dem verwendeten Salz, beispielsweise „jodiertes Speisesalz“ oder „jodiertes Nitritpökelsalz“. Da es sich um eine zusammengesetzte Zutat handelt, müssen die einzelnen Zutaten zusätzlich in Klammern angegeben werden, also nach dem Muster: (Speisesalz, Kaliumjodat). Lediglich ein Hersteller wählte die ebenfalls korrekte Angabe „Jodsalz (Salz, Kaliumjodat)“. Bei zwei Produkten entschied sich der Hersteller, die Zutaten Speisesalz und Kaliumjodat getrennt, entsprechend ihrer enthaltenen Menge, in der Zutatenliste aufzuführen.

**Zutaten:** Schweinefleisch (80%), Wasser, Speisesalz, Traubenzucker, Calciumcarbonat, Gewürze, Gewürzextrakte, Vitamine (Niacin, Vitamin E, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin B6, Thiamin, Folsäure, Biotin), Stabilisatoren: Natriumcitrate, Dinatriumphosphat; Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Kaliumjodat

Abbildung 4: Beispiel einer Zutatenliste mit getrennter Aufführung der Zutaten „Speisesalz“ und „Kaliumjodat“

**Zutaten:** Getreide [Roggenvollkornschrot (38 %), Hafererzeugnisse (12 %) (Haferflocken, Haferschrot), Roggenvollkornmehl (6 %)], Wasser, Jodsalz (Salz, Kaliumjodat), Weizenkeime (1 %), Haferfaser, Hefe. Kann Spuren von Sesam, Soja und Schalenfrüchten enthalten.

Abbildung 5: Beispiel einer Zutatenliste mit der Aufführung von „Jodsalz“ als zusammengesetzte Zutat

**Zutaten:** Schweinefleisch<sup>1</sup>, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Dextrose, Gewürze (Pfeffer, Kardamom, Muskat, Koriander, Paprika, Piment, Lorbeer, Zwiebel), Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Antioxidationsmittel: Natriumascorbat; Säureregulator: Natriumacetate; Reifekulturen, Buchenholzrauch.

Abbildung 6: Beispiel einer Zutatenliste mit der Aufführung „jodiertes Speisesalz“ als zusammengesetzte Zutat

## IV. ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT

Der Marktcheck hat gezeigt, dass bei der Jodierung von Broten und Wurstwaren noch Nachholbedarf besteht. So waren lediglich drei Prozent der untersuchten Brote mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Brot gehört zu den Lebensmittelgruppen, die den höchsten Beitrag zur Salzzufuhr in Deutschland leisten. Sie haben damit großes Potential, die bedarfsdeckende Jodversorgung sicherzustellen. Dieses muss verstärkt genutzt werden.

Bei den Wurstwaren zeichnete sich ab, dass die Eigenmarken der Händler bei der Jodierung von Speisesalz führend sind. Besonders bei Teewurst handelte es sich bei 87 Prozent der jodierten Produkte um Eigenmarken. Hier müssen die Markenhersteller nachziehen.

Negativ fiel auf, dass Bio-Produkte kaum jodiertes Speisesalz enthalten. Lediglich zwei der 72 im Marktcheck untersuchten Bio-Lebensmittel wurden mit jodiertem Speisesalz produziert. Bio-Hersteller müssen dringend nachbessern.



## IMPRESSUM

Herausgeber:

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.

Team Lebensmittel und Ernährung

Eugen-Richter-Straße 45

99085 Erfurt

[www.vzth.de](http://www.vzth.de)

Text: Luise Hoffmann, Laura Müller

Titelbild: Drazen / Adobe Stock

Fotos: Verbraucherzentrale Thüringen e.V.

Kontakt: [lebensmittel@vzth.de](mailto:lebensmittel@vzth.de)

Stand: Juli 2024

© Verbraucherzentrale Thüringen e.V.

**verbraucherzentrale**  
*Thüringen*