

## **Presseinformation**

### **Bei Bio-Lebensmitteln besonders auf die Jodzufuhr achten**

**Frankfurt, 23.09.2026** – Bio-Lebensmittel werden immer beliebter. Allein in Deutschland stieg der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln von rund 2 Milliarden Euro im Jahr 2000 auf über 18 Milliarden Euro im Jahr 2025. Neben Klassikern wie Obst, Gemüse und Eiern landen auch zunehmend verarbeitete Bio-Produkte sowie pflanzliche Milch- und Fleischalternativen im Einkaufswagen. Mit Blick auf das lebensnotwendige und für die Schilddrüsengesundheit so wichtige Spurenelement Jod gibt es aber einen Haken. „Bei der Herstellung dieser Produkte wird leider kaum Jodsalz verwendet, wie das Produktmonitoring des Max Rubner-Instituts zeigt. Aber auch Erzeugnisse aus biologischer Landwirtschaft wie Milch und Eier enthalten etwa 25 bis 50 Prozent weniger Jod als vergleichbare Produkt aus konventioneller Landwirtschaft“ erklärt Prof. Thomas Remer, Ernährungswissenschaftler und stellvertretender Vorsitzender des Arbeitskreis Jodmangel e. V. (AKJ). „Wer häufiger zu Bio-Lebensmitteln greift, sollte dies wissen und besonders auf seine Jodzufuhr achten.“

Um die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Zufuhr von 150 Mikrogramm (µg) Jod pro Tag für Erwachsene zu erreichen, wird eine ausgewogene Ernährung mit jodreichen Lebensmitteln wie Seefisch, Meeresfrüchten, Eiern sowie Milch und Milchprodukten empfohlen. Hinzu kommt die Verwendung von jodiertem Speisesalz im eigenen Haushalt und der Verzehr von Produkten, die mit Jodsalz hergestellt wurden – zum Beispiel Brot und Backwaren sowie Fleisch- und Wurstwaren. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, ob Jodsalz verwendet wurde. Fehlen mehrere dieser jodreichen Lebensmittel beziehungsweise ganze Lebensmittelgruppen regelmäßig auf dem Speiseplan, kann nach ärztlicher Beratung eine ergänzende Jodzufuhr sinnvoll sein.

*1.751 Zeichen inklusive Leerzeichen*

### **Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

Quellen:

1. Statista: Umsatz mit Bio-Lebensmitteln in Deutschland in den Jahren 2000 bis 2025: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/4109/umfrage/bio-lebensmittel-umsatz> (letzter Zugriff am 17.09.2026)
2. Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft e.V.: Umsatzentwicklung Bio stellt neuen Rekord auf. <https://www.boelw.de/themen/zahlen-fakten/lebensmittel/artikel/umsatz-bio-2025/> (letzter Zugriff am 17.09.2026)

3. Max Rubner-Institut (2026): Ergänzende Auswertungen zum Produktmonitoring 2025 - Verwendung von Jodsalz in Brot und Kleingebäck, Wurstwaren und weiteren Fleischerzeugnissen sowie Suppen, Eintöpfen, Instantsuppen und -gerichten.  
[https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Produktmonitoring/Erg%C3%A4nzende\\_Auswertungen\\_JOD\\_2025\\_bfrei.pdf](https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Produktmonitoring/Erg%C3%A4nzende_Auswertungen_JOD_2025_bfrei.pdf) (letzter Zugriff am 17.09.2026)
4. Gärtner R, Remer T, Schöne F, Großklaus R, Thamm M, Schwind D für den Arbeitskreis Jodmangel e. V. (2021): Jod – Ein essenzielles Spurenelement in der Dauerkritik. Ernährungs Umschau, 68 (12), M702–M711. DOI: 10.4455/eu.2021.047.
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Ausgewählte Fragen und Antworten zu Jod. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/jod/> (letzter Zugriff am 17.09.2026)

**Herausgeber:**

Arbeitskreis Jodmangel e.V.  
Vorsitzender: Dr. Klaus-Peter Liesenkötter  
Amtsgericht Frankfurt, VR 15167

**Pressekontakt:**

Arbeitskreis Jodmangel e.V.  
Organisationsstelle  
Daniel Schwind  
Falkstraße 5  
D-60487 Frankfurt/Main  
T: +49 (0)69 - 2470 6796  
F: +49 (0)69 / 7076 8753  
[ak@jodmangel.de](mailto:ak@jodmangel.de)  
[www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

**Über den Arbeitskreis:**

Gegründet wurde der **Arbeitskreis Jodmangel e.V. (AKJ)** im Jahr 1984 von Mitgliedern der Sektion Schilddrüse der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Er setzt sich jeher mit seinem wissenschaftlichen und ehrenamtlichen Beirat für die Bekämpfung des Jodmangels und eine bessere Jodversorgung in Deutschland sowie eine intensive Aufklärungsarbeit und ein stärkeres Bewusstsein für die Schilddrüsengesundheit ein.

Für diesen Kurztext ist der Arbeitskreis Jodmangel e.V. inhaltlich verantwortlich. Sie erhalten diesen Kurztext durch dk Life Science Communications GmbH, Falkstraße 5, 60487 Frankfurt am Main. Wenn Sie keine Kurztexte mehr zu diesem Thema durch den Arbeitskreis Jodmangel e.V. erhalten möchten, klicken Sie bitte den nachfolgenden Abmelde-link. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in den [Datenschutzgrundsätzen](#) von dk Life Science Communications.