



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

# JOD

## Antworten auf häufig gestellte Fragen



## **I. Jod und Gesundheit**

- Allgemeine Informationen über Jod und seine Auswirkungen auf die Gesundheit
- Zu viel Jod mit jodiertem Salz?
- Allergisch auf Jod?
- Schilddrüsenerkrankungen und jodiertes Salz

## **II. Rechtliche Aspekte und Deklaration**

- Gesetzliche Anforderungen – Deklaration
- Gesundheitsbezogenen Angaben und jodiertes Salz
- Export von Lebensmitteln, die jodiertes Salz enthalten
- Weltweite Harmonisierung der Jodkonzentration im Salz?
- Bio-Produkte und jodiertem Salz

## **III. Andere Informationen zu jodiertem Salz**

- Preis von jodiertem Salz gegenüber nicht-jodiertem Salz
- Meersalz, eine Quelle für Jod?
- Geschmack von jodiertem und nicht-jodiertem Salz
- Akzeptanz von jodiertem Salz in der Bevölkerung



# I. Jod und Gesundheit

**Risikopersonen**  
(Frauen, schwangere und stillende Frauen, Kleinkinder, Veganer/-innen)

**Seit wann** wird Speisesalz mit Jod angereichert?

**Allgemeine Informationen über Jod und seine Auswirkungen auf die Gesundheit**

**Antworten und mehr Informationen**

[Nicht mehr, aber jodiertes Salz!](#)



**Welche Lebensmittel** sind reich an Jod?

**Wieviel Jod** brauchen wir?

Was sind die Folgen bei **Jodmangel**?



# I. Jod und Gesundheit

## **Besteht die Gefahr, dass man mit jodiertem Salz zu viel Jod zu sich nimmt?**

**Nein**, obwohl jodiertes Salz einen grossen Einfluss auf die Jodaufnahme hat, reicht die verzehrte Menge bei weitem nicht aus, um die zulässigen Höchstmengen zu überschreiten.

## **Kann man allergisch auf Jod reagieren?**

**Nein**, eine Jodallergie (Lebensmittelallergie) gibt es nicht, auch wenn dies von bestimmten Kreisen oder Personen behauptet wird. Keine medizinische Diagnose rechtfertigt die Einschränkung der Jodzufuhr über die Ernährung.

Es gibt jedoch eine nicht-allergische resp. allergische Überempfindlichkeitsreaktion auf jodhaltige Kontrastmittel, die bei bestimmten bildgebenden medizinischen Untersuchungen verwendet werden.

## **Kann man Jod zu sich nehmen, wenn die Schilddrüse entfernt wurde?**

**Ja**, Personen, die keine Schilddrüse mehr haben, können problemlos jodhaltige Lebensmittel essen. Bei schwangeren oder stillenden Frauen ist eine ausreichende Jodzufuhr besonders wichtig für die Entwicklung des Kindes. Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln während der Schwangerschaft sollte darauf geachtet werden, dass diese Jod enthalten.

## **Sollten Personen mit Schilddrüsenerkrankungen jodiertes Salz meiden?**

**Nein**, die Menge, die mit der üblichen Ernährung und jodiertem Salz eingenommen wird, ist viel geringer als die maximal verträgliche Menge für Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen. Das einzige Lebensmittel, das für Personen mit Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) problematisch sein könnte, sind Algen, da ihr Jodgehalt hoch sein kann.



## II. Rechtliche Aspekte und Deklaration

### Gesetzliche Anforderungen Deklaration

#### [LGV \(SR 817.02\):](#)

- Zusatz von Stoffen mit ernährungsbezogener oder physiologischer Wirkung zu Lebensmitteln (*Art. 25*)

#### [VZVM \(SR 817.022.32\):](#)

- Zusatz von Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen (*Art. 2 Abs. 1 lit. B*)
- Zusätze zu Speisesalz (*Art. 5 Abs. 1, 3*)
- Kennzeichnung (*Art. 6 Abs. 3*)

#### [LIV \(SR 817.022.16\):](#)

- Obligatorische Angaben (*Art. 3 Abs. 1 Bst. a, b*)
- Erforderliche Angaben und Reihenfolge (*Art. 8 Abs. 2*)
- Ausnahmen (*Art. 9 Abs. 1 Bst. d, Abs. 2*)

### Zulässige gesundheitsbezogene Angaben über den Zusatz von jodiertem Salz

#### [LGV \(SR 817.02\):](#)

- Täuschungsverbot (*Art. 12*)

#### [VZVM \(SR 817.022.32\):](#)

- zugelassene Kennzeichnung (*Art. 6 Abs. 5*)

#### [LIV \(SR 817.022.16\):](#)

- Liste der zulässigen gesundheitsbezogenen Angaben für Jod in Lebensmitteln mit einer signifikanten Menge an Jod gemäss Anhang 10 (*Anhang 14*)



Die Angabe **«enthält jodiertes Salz»** kann als Hinweis auf das Vorhandensein einer Zutat dienen. Es muss aber sichergestellt werden, dass es sich nicht um eine nährwertbezogene Angabe handelt (im Sinne von „enthält Jod“ oder „Jodquelle“). Das Produkt muss dann gemäss [Anhang 10](#) LIV eine signifikante Menge Jod enthalten.

**Spezifische Fragen** zu einem Produkt können an [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch) gesendet werden.



## II. Rechtliche Aspekte und Deklaration

### Können Lebensmittel, die jodiertes Salz enthalten, exportiert werden?

Ja, die EU fördert ebenfalls die Verwendung von jodiertem Salz. Allerdings unterscheiden sich die Modalitäten für den Export/Import von Land zu Land. Die Vermarktung von Lebensmitteln mit jodiertem Salz auf europäischem Gebiet muss daher im Einzelfall geprüft werden.

Beispielsweise sind für Frankreich zusätzliche administrative Schritte nötig (Dekret Nr. 2006-1264), aber die Verwendung von jodiertem Salz stellt grundsätzlich kein Handelshemmnis dar.

Der von der WHO und dem *Iodine Global Network* veröffentlichte Bericht «*Prevention and control of iodine deficiency in the WHO European Region: adapting to changes in diet and lifestyle*» listet die Länder auf, in denen die Jodierung von Salz obligatorisch, freiwillig oder verboten ist (s. Tabelle 6.1, S. 44).

Gesamtbericht

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376863/9789289061193-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>



Anhang A listet die rechtlichen Aspekte im Detail auf:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377743/WHO-EURO-2024-10159-49931-75044-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>





## II. Rechtliche Aspekte und Deklaration

### Sind die Jodkonzentrationen im Salz in den anderen Ländern harmonisiert?

**Nein**, weltweit gibt es keine einheitliche Konzentration von Jod im Salz. Auch innerhalb der EU fehlt die Harmonisierung beim jodierten Salz (z.B. Deutschland = 15-25 mg Jod/kg Salz, Frankreich = 15-20 mg Jod/kg Salz).

### Ist in der Schweiz eine weitere Erhöhung der Jodkonzentration im Salz geplant?

**Nein**, es ist wichtiger, dass möglichst viele Lebensmittel mit jodiertem Salz hergestellt werden.

### Dürfen Bio-Produkte mit jodiertem Salz hergestellt werden?

**Ja**, bei Bio-Produkten darf jodiertes Speisesalz zugesetzt werden. Die Jodierung muss gemäss gesetzlichen Vorgaben deklariert werden.



Merkblatt Haltung der Bio Suisse zu Salz\_D.pdf (bio-suisse.ch)





# III. Andere Informationen zu jodiertem Salz

## Ist der Preis für jodiertes Salz höher als für nicht-jodiertes Salz?

**Nein**, die Verwendung von jodiertem Salz verursacht keine zusätzlichen Kosten. Es wird von den Schweizer Salinen zum gleichen Preis verkauft wie unjodiertes Salz.

## Ist Meersalz auch eine gute Quelle für Jod?

**Nein**, Meersalz enthält deutlich weniger Jod als Speisesalz (ca. 0.7 mg Jod/kg Meersalz) und ist somit keine vergleichbare Jodquelle zum jodierten Salz.

## Gibt es einen geschmacklichen Unterschied zwischen jodiertem und nicht-jodiertem Salz?

**Nein**, geschmacklich kann jodiertes und nicht-jodiertes Salz nicht unterschieden werden.

## Wird jodiertes Salz gut von der Bevölkerung akzeptiert?

**Ja**, gemäss Statistik der Schweizer Salinen kaufen 88% der Schweizer Bevölkerung im Laden jodiertes und fluoriertes Salz und 8% jodiertes Salz. 4% kaufen Salz ohne Jod/Fluor. Somit ist die Akzeptanz von jodiertem Salz in der Bevölkerung sehr hoch.