

Mitteilung 027/2026

21. Mai 2026

## **Lugolsche Lösung ist keine Lösung zur Verbesserung der Jodversorgung**

### **Im Internet als Nahrungsergänzung beworbene Präparate bergen gesundheitliche Risiken**

Vor allem in den sozialen Medien und auf Internetportalen werden immer wieder Mittel zur Nahrungsergänzung angeboten, deren Inhaltsstoffe nicht für den Verzehr geeignet sind. Die Präparate sollen vermeintliche Nährstoffmängel oder gesundheitliche Probleme beheben. Stark beworben wird momentan u. a. die Einnahme von so genannter Lugolscher Lösung – eine Jod-Kaliumjodid-Lösung, die früher zur Desinfektion von äußeren Wunden genutzt wurde und als Laborchemikalie zum Nachweis von Stärke eingesetzt wird.

Lugolsche Lösung ist nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt und erfüllt nicht die Anforderungen, die in der EU und in Deutschland an Lebensmittel, einschließlich Nahrungsergänzungsmittel, gestellt werden. Die Einnahme der Lösung kann zu einer Vergiftung mit Jod und damit verbundenen schweren unerwünschten Effekten auf die Schilddrüsenfunktion führen.

Der Jodgehalt der Lugolschen Lösung ist außerordentlich hoch. So sind in einem Tropfen 5 %iger Lösung mehr als 6.000 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Jod enthalten. Bereits die Einnahme dieser sehr geringen Menge kann also zu einer erheblichen Überschreitung der für Erwachsene empfohlenen täglichen Jodzufuhr von 150  $\mu\text{g}$  pro Tag führen. Auch wird schon durch einen Tropfen der Lösung die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) für Erwachsene abgeleitete tolerierbare Obergrenze für die Zufuhr von Jod aus allen Quellen (*Tolerable Upper Intake Level*; UL) von 600  $\mu\text{g}$  pro Tag etwa zehnfach überschritten. Eine derart exzessive Jodzufuhr kann die Funktion der Schilddrüse massiv beeinträchtigen.

Jod ist zwar ein lebenswichtiges Spurenelement, und die Jodversorgung in Deutschland ist verbesserungsbedürftig. Auf keinen Fall sollte aber zur Verbesserung der Jodversorgung Lugolsche Lösung genutzt werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, dass Nahrungsergänzungsmittel, die für Personen ab 15 Jahren und Erwachsene in Verkehr gebracht werden, nicht mehr als 100 µg Jod (Präparate für Schwangere und Stillende: 150 µg Jod) pro Tagesdosis enthalten sollten. Mit dieser Menge können bei Bedarf eine ausreichende Jodzufuhr sichergestellt und potenzielle unerwünschte Wirkungen durch eine zu hohe Jodzufuhr vermieden werden.

Lugolsche Lösung ist ein wässriges Gemisch von Jod und Kaliumjodid. Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement und unentbehrlich für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, die wiederum zentrale Prozesse im Körper mitsteuern. Dazu gehören etwa Energieverbrauch und Grundumsatz, Wachstum und Entwicklung des Kindes bzw. Fötus, die Körpertemperatur, das Herz-Kreislauf-System, der Blutdruck, die körperliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, die Verdauung und die Stimmung.

Sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss an Jod können gesundheitlich negative Folgen haben. Wird über längere Zeit zu wenig Jod aufgenommen, kann es zu einer Schilddrüsenunterfunktion kommen. Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme und eine vergrößerte Schilddrüse (Struma) können auftreten. Eine Überversorgung kann hingegen zu einer Schilddrüsenüberfunktion bei Patientinnen und Patienten mit einer bereits bestehenden Schilddrüsenerkrankung (z. B. Morbus Basedow) führen. Bei einer exzessiven Jodaufnahme kann es bei schilddrüsengesunden Personen zu einer Blockade der Schilddrüsenhormonbildung kommen, die aber nach ein paar Tagen wieder aufgehoben wird. Bei Personen mit bestimmten Erkrankungen wie z.B. Hashimoto-Thyreoiditis, oder beim ungeborenen Kind kann es sein, dass die Blockade bestehen bleibt und es somit zu einer Schilddrüsenunterfunktion kommt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Menschen ab 13 Jahren eine tägliche Zufuhr von 150 µg Jod über die Ernährung. Obwohl sich die Jodversorgung in Deutschland seit Mitte der 1980er-Jahre verbessert hat – unter anderem aufgrund der Verwendung von Speisesalz mit Jod – haben etwa ein Drittel der Erwachsenen und 45 % der Kinder in Deutschland ein erhöhtes Risiko für einen Jodmangel.

Wer regelmäßig jodliefernde Lebensmittel wie Fisch und Milch(-produkte) verzehrt und im Haushalt Jodsalz verwendet, ist in der Regel ausreichend mit Jod versorgt. Insbesondere Menschen, die z. B. aufgrund einer veganen Lebensweise auf Milch und Milchprodukte sowie Fisch verzichten, sollten aber ebenso wie Schwangere und Stillende nach Ansicht des BfR ihre Jodversorgung im Blick behalten und ggf. zur Möglichkeit einer Jod-Supplementierung ärztlichen Rat einholen.

Wer Jod supplementieren möchte, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel mit höchstens 100 µg (bei Schwangeren und Stillenden 150 µg) Jod pro Tagesdosis in Form von Natrium- oder Kaliumjodat oder -jodid zurückgreifen. Diese Höchstmenge empfiehlt das BfR, um sicherzustellen, dass Verbraucherinnen und Verbraucher eine angemessene Menge supplementieren können und dabei nicht zu viel Jod aufnehmen. Für die Supplementierung sollten die regulär auf dem Markt erhältlichen, den Vorgaben der Nahrungsergänzungsmittelverordnung entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel genutzt

werden. Die in letzter Zeit insbesondere in den sozialen Medien angepriesenen Alternativen wie z. B. Lugolsche Lösung zur Jodversorgung bergen erhebliche gesundheitliche Risiken.

**Weiterführende Informationen:**

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): [Lugolsche Lösung ist kein Lebensmittel](#)

Arbeitskreis Jodmangel: Gefährlicher Trend: [Lugol'sche Lösung für Jodsupplementation und Jodsättigungstest](#)

Verbraucherzentrale: [Ist Lugolsche Lösung sinnvoll zur Jodversorgung?](#)

**Weitere Informationen auf der BfR-Website zu Nahrungsergänzungsmitteln**

Informationsportal mikroco-wissen.de

<https://www.mikroco-wissen.de/>

[Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln](#)

<https://www.bfr.bund.de/veroeffentlichung/fragen-und-antworten-zu-nahrungsergaenzungsmitteln/>

Höchstmengenvorschläge für Jod in Lebensmitteln inklusive

Nahrungsergänzungsmitteln, Aktualisierung 2025

<https://www.bfr.bund.de/stellungnahme/aktualisierung-2025-hoehstmengenvorschlaege-fuer-jod-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln/>

Presseinformation: Wenn Salz, dann Jodsalz

<https://www.bfr.bund.de/presseinformation/wenn-salz-dann-jodsalz/>

Wissenschaftsmagazin BfR2GO mit Schwerpunkt Nahrungsergänzungsmittel

<https://www.bfr.bund.de/publikationen/bfr2go-ausgabe-12025-schwerpunkt-nahrungsergaenzungsmittel/>

## Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH). Es schützt die Gesundheit der Menschen präventiv in den Tätigkeitsbereichen Public Health und Veterinary Public Health. Das BfR berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebens- und Futtermittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

[www.mikroco-wissen.de](http://www.mikroco-wissen.de) ist ein Informationsangebot des BfR rund um Vitamine, Mineralstoffe und zahlreiche sonstige Substanzen, die wir mit der Nahrung aufnehmen oder die als Nahrungsergänzungsmittel - kurz NEM – angeboten werden. Außerdem werden die Empfehlungen für Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und in angereicherten Lebensmitteln vorgestellt, die das BfR erarbeitet hat.



## Impressum

Herausgeber:

**Bundesinstitut für Risikobewertung**

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

[bfr@bfr.bund.de](mailto:bfr@bfr.bund.de)

[bfr.bund.de](http://bfr.bund.de)

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden

Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

**BfR** | Risiken erkennen –  
Gesundheit schützen