

Lugolsche Lösung ist kein Lebensmittel

Im Internet beworbene Mittel können Gesundheit gefährden

Vor allem in den sozialen Medien und auf Internetportalen werden Mittel zur Nahrungsergänzung angeboten, deren Inhaltsstoffe nicht für den Verzehr vorgesehen sind. Eines der Mittel, dessen Einnahme derzeit gegen Jodmangel beworben wird, ist die sogenannte Lugolsche Lösung. Diese Jod-Kaliumjodid-Lösung wurde früher zur Desinfektion von äußeren Wunden verwendet und wird heutzutage nur noch als Laborchemikalie eingesetzt. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) weist darauf hin, dass die Lugolsche Lösung nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt ist. Das Erzeugnis erfüllt nicht die Anforderungen, die in der EU und in Deutschland an Nahrungsergänzungsmittel und damit an Lebensmittel gestellt werden.

„Der Jodgehalt in der Lugolschen Lösung ist außerordentlich hoch. Die Einnahme geringer Mengen kann zu schweren unerwünschten Effekten auf die Schilddrüse führen“, erklärt Prof. Dr. Gaby-Fleur Böhl, Präsidentin des BVL. „Erzeugnisse, denen wie bei der Lugolschen Lösung elementares Jod zugesetzt wird, sind nicht als Lebensmittel verkehrsfähig.“

Im Internet werden Produkte wie die Lugolsche Lösung häufig nicht direkt als Nahrungsergänzungsmittel bzw. zum Verzehr angeboten, um regulatorische Einschränkungen zu umgehen. So finden sich bei den entsprechenden Angeboten Bezeichnungen wie „technische Lösung“, „kein Lebensmittel“, „nicht zum Verzehr geeignet“ oder „nicht für die innerliche Anwendung“. Wie das BVL mitteilt, sind diese Produkte aber auch dann als Lebensmittel und damit als nicht zulässig anzusehen, wenn eine orale Aufnahme durch Menschen nicht ausgeschlossen werden kann.

Hintergrund

Das BVL übernimmt im Rahmen der Gemeinsamen Expertenkommission und der Arbeiten an den „Stofflisten des Bundes und der Länder“ umfassende Managementaufgaben. Es koordiniert als Vorsitz der verantwortlichen Arbeitsgruppen die Einstufung von Stoffen in Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), verschiedenen Lebensmittel- und Arzneimittel-Überwachungsbehörden der Bundesländer sowie Behördenvertretern aus der Schweiz und Österreich.

Bereits in einem Tropfen der Lugolschen Lösung sind mehr als 6000 Mikrogramm (μg) Jod enthalten. Die Einnahme dieser Menge kann zu einer erheblichen Überschreitung der empfohlenen täglichen Jodzufuhr führen. Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) wird damit 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 μg pro Tag um das Zehnfache überschritten – siehe [BfR-Mitteilung 027/2026](#).

Menschen, die über die tägliche Ernährung hinaus Jod zuführen, sollten auf Nahrungsergänzungsmittel mit höchstens 100 μg Jod pro Tagesdosis zurückgreifen. Diese Höchstmenge empfiehlt das BfR, um sicher zu stellen, dass Verbraucherinnen und Verbraucher eine angemessene Menge supplementieren können und dabei nicht zu viel Jod aufnehmen. Das BVL rät

darauf zu achten, dass Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden, die ausschließlich die zugelassenen und durch die EFSA als sicher bewerteten Jod-Verbindungen Natriumjodid, Natriumjodat, Kaliumjodid und Kaliumjodat enthalten (§ 3 (1) der Nahrungsergänzungsmittelverordnung in Verbindung mit Anhang II der Richtlinie 2002/46/EG). Erzeugnisse, in denen sich elementares Jod wie in der Lugolschen Lösung befindet, sind als Nahrungsergänzungsmittel nicht verkehrsfähig.

Weiterführende Informationen

- BfR-Mitteilung 027/2026: „Lugolsche Lösung ist keine Lösung zur Verbesserung der Jodversorgung“:
www.bfr.bund.de/mitteilung/lugolsche-loesung-ist-keine-loesung-zur-verbesserung-der-jodversorgung
- Stofflisten des Bundes und der Bundesländer:
www.bvl.bund.de/stoffliste
- Gemeinsame Expertenkommission zur Einstufung von Stoffen:
www.bvl.bund.de/expertenkommission