

Haltung der Bio Suisse zu jodiertem und fluoridiertem Salz

MKV 14.2.2023

1. Was ist Jod und woher kommt es?

Jod ist ein essentielles Spurenelement, d.h. es ist für unseren Körper lebensnotwendig, kann aber nicht selbst erzeugt werden.

Der Jodbedarf eines Erwachsenen beträgt ca. 150 µg/Tag (weitere Werte siehe Tabelle in der Quellenangabe)¹. Jod tritt in der Natur nicht elementar, sondern nur als Verbindung auf (Mineralstoff). Die wichtigste Jodverbindung ist das Jodid, das in kleinen Mengen im Meerwasser und in jedem natürlichen Speisesalzvorkommen vorhanden ist. Zudem gehört es auch zur mineralischen Grundlage von Kulturlandböden.

Jod ist in Fisch, Meersalz, Algen, Innereien und Milchprodukten enthalten. 27 % des Jodbedarfes wird laut dem BAG (Bundesamt für Gesundheit) über den Konsum von Milch abgedeckt. Dies hat aber v.a. damit zu tun, dass in der Milchtierfütterung jodierte Lecksteine eingesetzt werden, was zu einer Erhöhung der Jodgehalte in der Milch führt. Auch über den organischen Dünger können die Jodgehalte in Gemüse und im Obst erhöht werden.

Unterversorgung:

Kleinkinder sowie schwangere/stillende Frauen haben einen erhöhten Jodbedarf. Bei einer Unterversorgung kommt es zu einer Vergrösserung der Schilddrüse (Jodmangelkropf) oder im 1. Trimester einer Schwangerschaft zu einer verzögerten Hirnentwicklung des Fötus.

Um eine zu geringe Jodaufnahme zu verhindern, haben einige Länder mit jodarmen Bezirken eine Jodprophylaxe durch Anreicherung des Speisesalzes mit Jodid eingeführt (Empfehlung durch die WHO). Dies ist auch die aktuelle Praxis in der Schweiz.

Übersorgung:

Jod sollte gemieden werden bei Schilddrüsenüberfunktionen oder bei Schilddrüsenkrebs. Generell können bei einer Übersorgung mit Jod Schilddrüsenerkrankungen entstehen.

¹<https://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/empfehlungen-blv/>

2. Haltung von Bio Suisse zur Jodierung des Speisesalzes

Die Bio Suisse ist grundsätzlich gegen die Supplementierung von Lebensmitteln. Sie hat eine Supplementierung/Alimentierung nur in Produkten erlaubt, welche von Gesetzes wegen alimentiert (sprich vitaminisiert, mineralisiert etc.) werden müssen (siehe z.B. Säuglingsnahrung).

Aus diesem Grund hatte die MKV der Bio Suisse im Jahr 2003 eine Literaturstudie zum Thema Nutzen und Gefahren der Jodierung von Speisesalz in Auftrag gegeben. Das Ergebnis dieser Literaturstudie lieferte keinen Grund, Jodsalz zu verbieten.

Zusätzlich fliessen laufende Erkenntnisse des Ernährungsbuletins (2019, BLV) in die Beurteilung mit ein.

3. Haltung von Bio Suisse zur Fluoridierung des Speisesalzes

Fluorid ist ein Spurenelement. Die Fluoridierung von Speisesalz dient der Kariesprophylaxe. Die Bio Suisse sieht eine lokale Kariesprophylaxe mittels fluoridierter Zahnprodukte als sinnvoller an.

4. Regelung bei Knospe-Produkten

Zurzeit gelten folgende Vorgaben zum Einsatz von Kochsalz in verarbeiteten Knospe-Produkten:

- Sämtliche erhältliche Formen von Speisesalz (817.022.17 Verordnung des EDI über Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, Pilze und Speisesalz, VLpH) sind zugelassen, wenn das enthaltene Antiklumpmittel (übertragener Zusatzstoff) nicht mehr spezifisch wirksam ist.
- Ist das im Salz enthaltene Antiklumpmittel noch spezifisch wirksam, dürfen folgende Antiklumpmittel eingesetzt werden: Calciumcarbonat (E170), Magnesiumcarbonat (E504).
- Der Einsatz von jodiertem Speisesalz ist zugelassen. Die Jodierung ist gemäss Lebensmittelrecht zu deklarieren.
- Der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz ist nicht erwünscht.