

Algen auf dem Teller: Gesund oder gefährlich für die Gesundheit?

Algen erfreuen sich großer Beliebtheit als gesunde, nachhaltige Nahrungsmittel. Experten warnen jedoch vor möglichen Risiken und Jodgehalten.

Bretagne, Frankreich - Algen, die jüngsten Stars auf unseren Tellern, zeigen sich als wahre Nährstoffwunder, während sie als umweltfreundliche Lebensmittel in den Fokus rücken. Diese Wasserpflanzen, die kein Ackerland benötigen, bieten nicht nur in der asiatischen Küche wie Nori und Wakame eine geschmackvolle Bereicherung, sondern auch Mikroalgen wie Spirulina und Chlorella finden zunehmend Beachtung als Nahrungsergänzungsmittel. Sie sind bekannt für ihren hohen Eiweißgehalt und Vitamin B12, wie [orf.at](https://www.orf.at) berichtet.

Gesundheitsrisiken und Empfehlungen

Doch Vorsicht ist geboten! Laut der Ernährungswissenschaftlerin Marlies Gruber kann Spirulina zwar B12 liefern, jedoch handelt es sich dabei lediglich um ein Pseudo-Vitamin, das für den menschlichen Körper nicht nutzbar ist. Dies kann sogar die Aufnahme echten Vitamin B12 blockieren. Zudem sind die Gehalte von B12 in Chlorella sehr variabel, weshalb die Deckung des Bedarfs über Algen nicht empfohlen wird. Eine zu hohe Einnahme kann Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Durchfall hervorrufen, was den gesundheitlichen Nutzen der Algen in Frage stellt.

Nicht zuletzt wird auch auf die Jodaufnahme hingewiesen, die bei Algen stark schwankt. Gruber rät dazu, den Jodgehalt zu

überprüfen, da eine tägliche Einnahme von über 200 Mikrogramm gesundheitlich bedenklich sein kann. Ähnlich hebt **deine-gesundheitswelt.de** die Wichtigkeit der Herkunft der Algen hervor: Beim Kauf sollten Verbraucher auf Bio-Anbau und die Wasserqualität achten, um den möglichen Einfluss von Schadstoffen wie Schwermetallen oder Pestiziden zu vermeiden.

Für schwangere Frauen, ältere Menschen und Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen ist es ratsam, den Algenverzehr ärztlich abklären zu lassen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, die Jodaufnahme auf maximal ein Gramm täglich zu begrenzen. Wie Gruber empfiehlt, sollte man beim Kochen mit Algen zusätzlich auf Salz verzichten, um die gesundheitlichen Vorteile optimal auszuschöpfen.

Details	
Ort	Bretagne, Frankreich
Quellen	• noe.orf.at • www.deine-gesundheitswelt.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at