

Milchalternativen

Das Wichtigste in Kürze:

- Der Nährstoffgehalt von Pflanzendrinks ist nicht mit dem von Kuhmilch vergleichbar.
- Milch und Milchprodukte sind wichtige Quellen für Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2. Wer sie vollständig durch Pflanzendrinks ersetzt, sollte möglichst zu angereicherten Produkten greifen.
- Bio-Drinks dürfen laut EU-Verordnung nicht angereichert werden.
- Pflanzendrinks schneiden in Punkto Nachhaltigkeit besser ab als Kuhmilch.

Was steckt drin?

Pflanzendrinks ersetzen in der Ernährung von immer mehr Menschen die Kuhmilch. Die **Einsatzmöglichkeiten** in der Küche sind durchaus **vergleichbar**. Doch eignen sich die Drinks auch aus gesundheitlicher Sicht als Ersatz für Milch? Der Gehalt verschiedener Pflanzendrinks an **Fetten, Proteinen, Kohlenhydrate** und **Energie** unterscheidet sich **je nach Hauptzutat erheblich**. Daher tragen sie auch in unterschiedlichem Maße zur Deckung des individuellen Bedarfs bei. Die Vielfalt der Produkte wächst stetig, mittlerweile gibt es u. a. Drinks auf Basis von Hafer, Soja, verschiedenen Nüssen, Reis, Dinkel, Hirse, Erbsen, Buchweizen und Kokos.

Der Gehalt an **Vitaminen und Mineralstoffen** bei Pflanzendrinks ist aufgrund der unterschiedlichen Rohstoffbasis mit den Gehalten in Kuhmilch **kaum vergleichbar**. Milch und Milchprodukte spielen eine wichtige Rolle für die Deckung des **Calciumbedarfs**, tragen aber auch zur Versorgung mit anderen Nährstoffen bei wie **Jod**, Vitamin **B12** und Vitamin **B2**. **Pflanzendrinks** enthalten ohne Anreicherungen in der Regel **keine relevanten Mengen dieser Nährstoffe**. Ein Pluspunkt für Pflanzendrinks ist allerdings ihr **geringer Gehalt an gesättigten Fettsäuren**. Sie enthalten zudem **kein Cholesterin** und **liefern Ballaststoffe**, auch wenn die Gehalte meist nicht hoch sind.

Wer nur geringe Mengen oder gar keine Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, sollte darauf achten, den Bedarf einzelner Nährstoffe aus anderen Quellen zu decken. Eine naheliegende Möglichkeit sind **gezielt angereicherte Pflanzendrinks**. Ob sich die Produkte auf dem Markt dafür eignen, haben wir überprüft.

Tipps zur Wahl eines Pflanzendrinks als Milch-Ersatz

- Pflanzendrinks, die mit Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2 angereichert sind, unterstützen bei der Deckung des Nährstoffbedarfs, wenn keine oder nur wenige Milchprodukte gegessen werden. Solche Drinks findet man allerdings nur als konventionell hergestellte Produkte.
- Wenn Sie Bio-Pflanzendrinks bevorzugen, sollten Sie darauf achten, die Versorgung mit potentiell kritischen Nährstoffen anderweitig sicher zu stellen, da Bioprodukte aufgrund eines generellen Supplementationsverbotes (EU-Bio-Verordnung 2018/7848) nicht angereichert werden dürfen.
- Schütteln Sie die angereicherten Drinks vor dem Verzehr gut, da sich Calcium aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit am Boden absetzen kann.
- Calciumcarbonat und Lithothamnium calcareum (enthält Calciumcarbonat) können vom Körper besser aufgenommen werden als Tricalciumphosphat. Achten Sie daher auf die Zutatenliste.
- Drinks auf Basis von Hülsenfrüchten enthalten meist mehr Proteine als Drinks auf Getreide- oder Nussbasis und können daher einen Beitrag zur Proteinversorgung leisten. Ein Vorteil für Personen, die sich ansonsten eher proteinarm ernähren.
- Wechseln Sie hin und wieder die Sorte! Pflanzendrinks können, wie andere pflanzliche Lebensmittel, Schimmelpilzgifte enthalten. Eine abwechslungsreiche Auswahl ist sinnvoll, um die Aufnahme solcher Stoffe möglichst gering zu halten.

Zucker in Pflanzendrinks

Werbebotschaften wie "ohne Zuckerzusatz" oder "ungesüßt" können zu der falschen Annahme verleiten, die Produkte seien insgesamt zuckerarm und damit eher zu empfehlen. Diese Aussagen bedeuten jedoch nur, dass kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt wurde. Es kann aber trotzdem Zucker enthalten sein. Der Zuckergehalt schwankt je nach Sorte bzw. verwendetem Rohstoff. Ein "ungesüßter" Drink kann durchaus mehr Zucker beinhalten als ein gesüßter Drink auf Basis eines anderen Rohstoffs. Daher empfiehlt sich immer ein Blick auf die Nährwerttabelle. Dort ist der tatsächliche Zuckergehalt angegeben.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/hafer-kokos-mandel-reis-soja-milchalternativen-unter-der-lupe-625>

Ein Service der Ernährungsberatung
VITREA Rehazentrum Karlsruhe GmbH, Am Entenfang 12-14, 76185 Karlsruhe