



Was steckt in der veganen Milch?

Ob Hafer, Reis oder Soja: Die pflanzlichen Ersatzprodukte weisen grosse Unterschiede hinsichtlich der Nährstoffe auf.

Pflanzliche Milch schont die Umwelt. Wer sich darüber mit wichtigen Nährstoffen versorgen will, muss genauer hinschauen.
Bild: Ralph Ribi

Annika Bangerter

Wer heute Milch kauft, tritt in den Supermarkt der Möglichkeiten ein. Dies insbesondere, wenn auf die Kuhmilch verzichtet wird – etwa um die Umwelt zu schonen. Soja, Getreide, Samen oder Nüsse: Sie bieten die Basis für eine pflanzliche und umweltschonendere Alternative. Doch welche Nährstoffe stecken in diesen Produkten? Das haben Forschende von Agroscope, dem Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung, untersucht.

Dafür haben sie 27 Milchersatzprodukte aus Schweizer Einkaufszentren analysiert und mit zwei Vollmilchproben verglichen. Im Fokus standen dabei die Hauptnährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate. Daneben bestimmten die Forschenden auch verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dabei zeigten sich grössere Unterschiede – sowohl innerhalb der pflanzlichen Getränke als auch gegenüber der Kuhmilch.

Die Sojamilch liefert mehr Proteine als Kuhmilch

Bei den meisten Alternativen fiel der Proteingehalt vergleichs-

weise gering aus. Am schlechtesten schnitt der Reisdrink ab. Anders bei den Produkten aus Soja: Sie wiesen von allen Proben den höchsten Proteingehalt auf – und liefern somit auch mehr Proteine als die Kuhmilch. Allerdings hat diese gegenüber der Sojamilch einen etwas höheren Anteil an essenziellen Aminosäuren. Die restlichen Pflanzendrinks enthalten deutlich weniger Aminosäuren. Fazit: Bezüglich Proteinen kann lediglich die Soja-Alternative mit der Kuhmilch mithalten.

Vollmilch enthält einen relativ hohen Fettanteil. Bei den pflanzlichen Ersatzprodukte hat einzig das Hanfgetränk einen ähnlichen Fettgehalt, die anderen liegen drunter. Und dies zum Teil sehr deutlich wie etwa die Kokos- oder Hafermilch. Ebenfalls positiv: Das Fett der pflanzlichen Alternativen setzt sich vor allem aus ungesättigten – und somit gesunden – Fettsäuren zusammen. Weniger gut ist hingegen deren Zusammensetzung: Die pflanzlichen Getränke werden von Omega-6-Fettsäuren dominiert und weisen einen relativ geringen Anteil von

Omega-3-Fettsäuren auf. Erstrebenswert wäre ein geringeres Verhältnis, schreiben die Forschenden. Dies senkt das Risiko für chronische Krankheiten.

Sie gehen davon aus, dass das beigefügte Sonnenblumenöl in den Milchersatzprodukten für das Auseinanderklaffen verantwortlich ist. In der Kuhmilch fanden die Forschenden ein beinahe ausgeglichenes Verhältnis der beiden Fettsäuren. Dies kann keine der pflanzlichen Alternativen leisten. Am besten schnitten diesbezüglich noch die Soja- und Kokosmilch ab.

Grosse Unterschiede bei den Kohlenhydraten

Um die Menge an Kohlenhydraten in den Getränken zu vergleichen, wurden Stärke, Saccharose, Fruktose, Glukose und Laktose gemessen. Es zeigte sich: Am meisten Kohlenhydrate enthielt ein Reisdrink (7,3g/100g), eine Mandelmilch (0,2g/100g) die wenigsten. Die Resultate sind aber nicht repräsentativ für die jeweiligen Produktgruppen. Es bestehen grosse Unterschiede: Eine Mandelmilch enthielt beispielsweise viermal mehr Kohlenhydrate als ein Konkurrenzprodukt.



Die Unterschiede im Zuckergehalt und bei der Verwendung von Süssungsmitteln seien erheblich, schreiben die Forschenden. Selbst bei Getränken auf der Basis desselben Rohstoffes.

Bei zehn Produkten fanden die Forschenden hinzugefügten Zucker. Damit die pflanzlichen Ersatzprodukte schmecken und haltbar bleiben, werden sie mit weiteren Inhaltsstoffen angereichert. 14 der untersuchten Produkte enthielten Stabilisatoren, Emulgatoren oder Verdickungsmittel. In 24 Proben fanden die Forschenden zusätzliches Salz. Vitamine und Kalzium wurden in zwölf der untersuchten Alternativen hinzugefügt.

Trotz dieser Beigaben fanden die Forschenden eher geringe Mengen an Vitaminen in den Cashew-, Kokos-, Hafer- und Reisgetränken. Relativ gut schnitten die Sojagetränke ab. Je nach Vitamin fanden sie grössere Unterschiede innerhalb und zwischen den Produktgruppen. Weil das Vitamin B12 fast nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, werden die pflanzlichen Milchgetränke teilweise damit angereichert. Trotzdem fanden die Forschenden in der Regel deutlich geringere B12-Mengen als in der Kuhmilch. Ein anderes Bild zeigte sich hingegen bei der Folsäure. Von dieser enthielt die Sojamilch deutlich mehr als die Vollmilch. In einer Portion Sojamilch steckt ein Viertel des Tagesbedarfs an Folsäure.

Ein Mix aus verschiedenen Ersatzprodukten ist sinnvoll

Grosse Unterschiede zwischen den Produkten fanden die Forschende auch hinsichtlich der Mineralstoff- und Spurenelementgehalte. Reis-, Hafer- und Kokosmilch seien arm an Mineralstoffen. Hingegen zeigten sich die Mandel- und Cashewprodukte als gute Lieferanten. Die Sojagetränke bezeichneten die Forschenden sogar als reichhaltige Quelle für die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente.

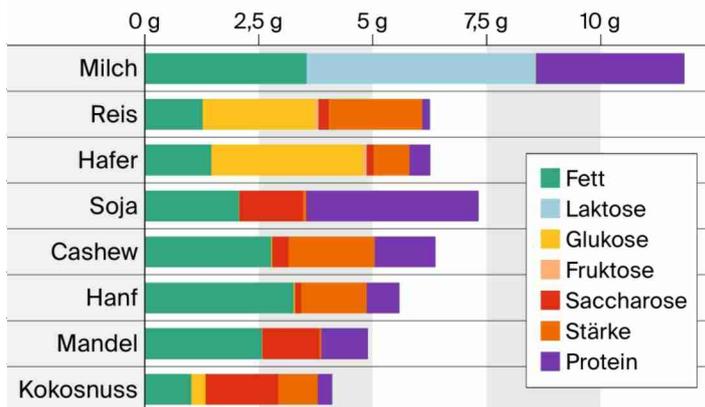
Als Argument für den Konsum von Kuhmilch wird oft deren Kalziumanteil genannt. Diesen haben die Forschenden auch in den pflanzlichen Ersatzprodukten untersucht. Sie stellten fest: Ohne Zusätze wäre der Kalziumgehalt tief. Viele Produkte seien jedoch mit Tricalcium-

phosphat oder kalziumhaltigen Algen angereichert worden. Und dies in Mengen, die mit dem Kalziumgehalt in der Kuhmilch vergleichbar seien. Keines der Ersatzprodukte wies hingegen Jod-Zusätze auf. Im Vergleich dazu stecken in einer Portion Milch zwischen zehn und zwanzig Prozent des Tagesbedarfs.

Wer auf Kuhmilch verzichtet, dem raten die Forschenden, Milchersatzprodukte von verschiedenen Quellen zu kombinieren. Dadurch kann der Nährstoffgehalt verbessert werden – insbesondere hinsichtlich der Proteine. Sie regen auch dazu an, die Nährstoffzusammensetzung zu regulieren. Dies, damit die Konsumentinnen und Konsumenten mehr oder weniger dieselben Nährstoffe zu sich nehmen, wenn sie Milch oder deren pflanzlichen Ersatz trinken.

Kuh- und Pflanzenmilch im Vergleich

Nährstoffe pro 100 Gramm



Grafik: mop / Quelle: Agroscope