

# Getreide zum Trinken

Soja-, Hafer- oder Mandeldrink – Milchersatzprodukte sind im Trend. Doch sind sie auch gesund?

Von Daniela Poschmann

Über Milch scheiden sich die Geister. Während sie für die einen ein wichtiger Nährstofflieferant ist, sprechen andere von Krankheitsrisiken. Aber für die Knochen ist Milch wichtig, oder? Auch das scheint fraglich. Denn Osteoporose ist in unseren Breiten weit mehr Thema als in Ländern, in denen kaum Milch getrunken wird. Solche Verunsicherungen sind es, die die Menschen nach Alternativen suchen lassen. Kein Wunder, dass es im Handel immer mehr Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandeldrinks gibt. Doch halten die pflanzlichen Milchersatzprodukte was sie versprechen?

Für Veganer, Milcheiweissallergiker und Laktoseintolerante sind die Drinks vermutlich ein Segen. Denn genau wie Kuhmilch eignen sie sich zum Trinken, Kochen und Backen. Wer allerdings aus Gründen der Fitness zum Pflanzendrink greift, sollte zuvor das Kleingedruckte lesen. Denn das Klischee des Light-Produktes stimmt längst nicht immer. So kann beispielsweise ein Reisdink mehr Kalorien haben als fettarme Milch, bei einem Mandeldrink ist in der Regel das Gegenteil der Fall. Doch einen Pluspunkt haben die Alternativen diesbezüglich dennoch: Ihre Fettqualität ist besser. Während sie vor allem die gesunden ungesättigten Fettsäuren enthalten, die unter anderem wichtig für das Immunsystem sind und vom Körper nicht selber produziert werden, liefert Kuhmilch vorwiegend gesättigte Fette.

Ebenso positiv ist ihr Konsum im Hinblick auf den Cholesterinspiegel, da sie diese fettige Substanz gar nicht beinhalten. In puncto natürlichem Kalzium und Eiweiss liegt Kuhmilch vorn, weshalb etwa nutrinfo, der Informationsdienst der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, empfiehlt, künstlich mit Kalzium angereicherte (Getreide-)Drinks zu wählen, was aber auf die meisten Produkte zutrifft.

## Zuckerfalle Kuhmilchprodukte

Geht es um den Zuckergehalt, müssen sich die pflanzlichen Drinks nicht verstecken. Zwar findet man Quellen, die von 15 Gramm pro Glas sprechen, das ist aber bei normaler Kuhmilch nicht viel weniger. Erst im vergangenen Jahr kam der Salzburger Verein Sipcan bei einer Untersuchung von 1200 Kuhmilchprodukten zu dem Schluss, dass sie oft wahre «Zuckerfallen» seien. Vor allem in Milchgetränken versteckten sich in einem Glas durchschnittlich acht Stück Würfelzucker (24 Gramm).

Ebenso wie die Laktose enthaltende Kuhmilch, enthalten auch die Alternativen natürliche Zucker wie Maltose oder Dextrine aus den Kohlenhydraten des Getreides. Der Zuckergehalt beginnt – je nach Produkt – bei rund 0,2 Gramm pro Glas bei einem ungesüßten Mandeldrink und geht bis circa 15 Gramm bei einem Sojadrink Schoko. Wie man es auch dreht und wendet, Zucker



**Kuhmilch – altbekannt und bewährt.** Viele Mediziner und Wissenschaftler halten nichts von Milchalternativen. Foto iStockfoto

steckt fast überall drin. Viele Fachleute halten dennoch nichts von den Milchalternativen. So gibt etwa der Allgemeinmediziner Thomas Walser aus Zürich zu bedenken, dass sie ebenfalls Allergien auslösen können und deshalb auf keinen Fall für Babys geeignet seien. «Soja essen wir erst seit einer Generation – und deshalb ist unser Körper noch nicht gut darauf eingestellt.» Sein Fazit: «Handelsübliche Sojamilch ist als vollwertiger Milchersatz völlig ungeeignet.»

Allerdings betont er, dass auch Kuhmilch für den erwachsenen Menschen schwer abbaubar und daher nur in Massen gesund sei. Ähnliche Töne erklingen von David Fäh von der Berner Fachhochschule. «Ich persönlich bin kein Fan davon, weil die Produkte wesentlich stärker verarbeitet sind als Kuhmilch.» Zudem bestünde etwa Mandelmilch zu einem Grossteil aus Wasser und nicht aus Mandeln und Sojabohnen seien meist aus Übersee und gentechnisch verändert, so der Ernährungswissenschaftler weiter. Daher sollte man immer auf die Nährwertangaben und die Zutatenliste achten.

Der bekannte Hersteller für Milchproduktalternativen Alpro hält dagegen. «Sojabasierte Alternativen zu Milchprodukten werden nach einem traditionellen Verfahren aus zermahlenden, ganzen Sojabohnen hergestellt, bei dem nur Wasser und Wärme verwendet werden», so Anja Grunefeld. Mitbewerber Berief stimmt zu. Produktmanager Viktorija Dragoje sagt: «Wir stellen ausschliesslich Bio Drinks her und setzen bei unserer Produktion auf einen Pro-

zess, in dem die Nährstoffe der einzelnen Zutaten so optimal wie möglich im Endprodukt vorhanden sind.» Auch Gentechnik sei weder bei Berief noch bei Alpro ein Thema. Dies sei ein verbreitetes Vorurteil, beziehe sich aber tatsächlich auf Futtersoja.

Die Tierschutzorganisation NetAP bestätigt das. Sie hat vor einiger Zeit 35 Milchalternativen unter die Lupe

genommen und festgestellt, «dass die Sojabohnen fast ausschliesslich aus biologischem Anbau in Europa stammen». Ebenso wie viele andere Rohstoffe. Berief versucht seine Rohstoffe ebenfalls möglichst regional zu beziehen, die Sojabohnen kämen aktuell etwa aus Frankreich und Österreich. Allerdings auch zum Teil aus Indien.

## Kuhmilch ist klimaschädlich

Hier soll es sich zwar um Fairtrade-Produkte handeln, aber warum müssen überhaupt solche langen Wege zurückgelegt werden? «Die Priorität liegt im Bezug aus Europa. Aufgrund der hohen Mengen, welche wir verarbeiten, ist es zum heutigen Zeitpunkt aber noch nicht vollständig möglich», erklärt Viktorija Dragoje. Alpros Sojabohnen kommen laut Grunefeld ausschliesslich aus Europa und Kanada. Während man sich über die gesundheitlichen Aspekte leicht streiten kann, ist eines Fakt: Die Ökobilanz der Milchalternativen ist im Vergleich zur Kuhmilch wesentlich besser. Und das trotz teils langer Transportstrecken und hohem Wasserverbrauch beim Anbau des Getreides.

Laut den Umweltschützern der WWF ist Kuhmilch die klimaschädlichste Milch, da die Aufzucht der Kühe enorm viel Energie und Wasser verbraucht und Kohlendioxid und Methan in die Luft bläst. Dazu kommt, dass Milchkühe meist tagein tagaus nur im Stall stehen, angeschlossen an Zapfanlagen, während ihnen ihre Jungen direkt nach der Geburt entrissen werden. Milchliebhaber mögen nun auf den Regenwald verweisen und auf die riesigen Flächen, die für den Anbau von Soja abgeholzt werden. Doch daran ist kaum

der menschliche Verzehr Schuld. Das Gro des Getreides geht als Futtermittel in der Viehhaltung drauf.

## Hafermilch hält lange satt

Wer bezüglich Gentechnik und Co. auf Nummer sicher gehen will, greift zu Produkten aus einheimischen Rohstoffen – beispielsweise zu Hafermilch, die auch leicht selber gemacht ist. Online gibt es diverse Rezepte, im Grunde braucht man jedoch einfach Haferflocken in Wasser einweichen und pürieren, eine Weile stehen lassen – was als Fermentationsphase bezeichnet wird – und schliesslich filtern. Im Handel erhältlichen Getränken werden noch Zusatzstoffe wie etwa Kalzium oder Stabilisatoren hinzugefügt. Und natürlich werden sie durch Erhitzen haltbar gemacht, wobei das Power-Getreide so manchen natürlichen Nährstoff verliert. Immerhin bleibt die energiereiche Stärke enthalten, sodass Hafermilch lange satt hält. Daneben hilft sie den Cholesterinspiegel zu senken und soll dank einer speziellen Zuckerart der Verdauung zuträglich sein. Für Zöliakie-Geplagte ist sie aufgrund des Glutengehalts allerdings nichts.

Wem das alles nicht geheuer ist, wer aber dennoch weniger Kuhmilch konsumieren möchte, für den hält die Natur viele andere Kalziumlieferanten bereit. Der Ernährungswissenschaftler David Fäh empfiehlt dazu Nüsse, Hülsenfrüchte, vor allem Soja, Vollkornprodukte aus Weizen, Dinkel und Quinoa und manche Gemüse wie Broccoli oder Nüsslisalat. Zum Trinken kalziumreiches Mineralwasser. «Das sind recht gute Kalziumquellen. Es braucht also sicher keine Supplemente.»

## Die gängigsten Milchalternativen

### SOJAMILCH

- Pro**
  - keine tierischen Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren, cholesterinfrei
  - wenig Kohlenhydrate
  - enthält Eiweiss und etwas natürliches Kalzium
  - laktose- und glutenfrei
- Contra**
  - Eiweiss aus Soja ist schlecht verwertbar
  - allergische Reaktionen möglich
  - histaminhaltig
  - nicht für Babys geeignet

### MANDELMILCH

- Pro**
  - wenig Kalorien
  - keine tierischen Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren, cholesterinfrei
  - laktose- und glutenfrei
  - enthält viel Vitamin E und Magnesium
- Contra**
  - kein natürliches Kalzium
  - nur wenig Mandeln enthalten

- enthält kaum Eiweiss
- nicht für Babys geeignet

### HAFERMILCH

- Pro**
  - keine tierischen Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren, cholesterinfrei
  - enthält viele Ballaststoffe und hält daher recht lange satt; darunter sind Ballaststoffe, die zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen
  - laktosefrei
- Contra**
  - oft stark verarbeitet, von gesunden Nährstoffen ist nicht mehr viel übrig
  - liefert kein Eiweiss
  - kein natürliches Kalzium
  - kann Gluten enthalten, was einige schlecht vertragen
  - nicht für Babys geeignet

### REISDRINK

- Pro**
  - keine tierischen Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren, cholesterinfrei
  - laktosefrei

- Contra**
  - liefert kein Eiweiss
  - kein natürliches Kalzium
  - nicht für Babys geeignet

### KOKOSDRINK

- Pro**
  - keine tierischen Fette, cholesterinfrei
  - laktosefrei
- Contra**
  - fast nur gesättigte Fettsäuren
  - liefert fast kein Eiweiss
  - kaum natürliches Kalzium
  - nicht für Babys geeignet

### DINKELDRINK

- Pro**
  - keine tierischen Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren, cholesterinfrei
  - laktosefrei
- Contra**
  - glutenhaltig
  - liefert fast kein Eiweiss
  - kaum natürliches Kalzium
  - nicht für Babys geeignet

ANZEIGE



**WELT-CED-TAG 2017**  
PURPLE RIBBON SCHWEIZ  
19. Mai 2017  
[www.purpleribbon.ch](http://www.purpleribbon.ch)

**AM 19. MAI SETZT DIE SCHWEIZ EIN LILA ZEICHEN FÜR 16000 CED BETROFFENE**  
[www.purpleribbon.ch](http://www.purpleribbon.ch)

## Welt-CED-Tag

Der Welt-CED-Tag (World IBD Day) ist eine globale Sensibilisierungs- und Solidaritätskampagne, die jährlich am 19. Mai stattfindet, um das Verständnis der Öffentlichkeit für die Anliegen und Probleme von Menschen zu fördern, die an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa leiden. Der Welt-CED-Tag wird von Patientenorganisationen aus der ganzen Welt unterstützt. Weltbekannte Gebäude, Wahrzeichen und Plätze werden am 19. Mai in der Farbe Lila beleuchtet, so z.B. die Niagara-Fälle, das Kolosseum in Rom, der Turm von Pisa oder die Burg Castle Cornet in Grossbritannien. Ebenso dient das Tragen einer lila Schleife («Purple Ribbon») als unverkennbares Symbol der Solidarität mit Betroffenen.

## Der Welt-CED-Tag erstmals in der Schweiz und in Basel!

Die Schweizer Patientenorganisation SMCCV (Schweizerische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung) wird am Welt-CED-Tag im Rahmen einer globalen Sensibilisierungs- und Solidaritätskampagne die Bekanntheit von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) auch in der Schweiz weiter stärken.

Die Initiative PURPLE RIBBON SCHWEIZ wird am 19. Mai an einem ganztägigen Informationsanlass im FIFA Welt Fussball Museum in Zürich ein Zeichen für die Verbesserung der Lebensqualität von weltweit 5 Millionen CED-Betroffenen setzen. Das Projekt wird von prominenten Schweizer

Persönlichkeiten und renommierten Gastroenterologen unterstützt. Am ersten Schweizer Welt-CED-Tag sollen Betroffene, Angehörige und die breite Öffentlichkeit umfassend über CED informiert werden. Die SMCCV wird im Rahmen einer Flyer-Aktion an den Bahnhöfen Zürich, Bern, Basel und Luzern die Öffentlichkeit über den Welt-CED-Tag informieren. Flugblätter, lila Popcorn und lila Schleifen werden verteilt. Erste Schweizer Bauwerke – wie das Schloss Werdenberg (SG), das Schloss Tarasp (GR) und der Chapeau de Napoléon (NE) – werden ebenso in Lila erstrahlen als Zeichen der Solidarität mit Betroffenen. Mehr unter [www.purpleribbon.ch](http://www.purpleribbon.ch)



**SMCCV**  
Schweizerische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

## Über die SMCCV

Die Schweizerische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (SMCCV) ist eine Initiative zur Selbsthilfe von Patienten für Patienten. Sie ist eine Vereinigung, deren Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, und versucht durch ihre Arbeit das Verständnis der Öffentlichkeit für die Anliegen und Probleme der Erkrankten zu erwecken und zu fördern. Ihr Zweck ist, das Los der an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa Erkrankten zu lindern, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und damit dem Einzelnen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. [www.smccv.ch](http://www.smccv.ch)

## Unterstützend im gastrointestinalen (GI) Bereich

Tillotts Pharma AG (Tillotts) mit Hauptsitz in Rheinfelden (AG), ist ein schnell wachsendes internationales Unternehmen für Spezialpharmazeutika. Durch die Entwicklung, Vermarktung, Einlizenzierung und Akquisition innovativer pharmazeutischer Produkte für das Verdauungssystem will Tillotts ihren Teil zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen, die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden, beitragen. Sie unterstützt die Ärzte verstärkt bei der Behandlung gastrointestinaler Erkrankungen. Tillotts lädt Sie ein, am 19. Mai die lila Schleife zu tragen. [www.tillotts.com](http://www.tillotts.com)



**TILLOTTS PHARMA**  
ZERIA GROUP  
GI-health is our passion™