

IDF-Symposium «Ernährung und Gesundheit 2025»

Bei der fünften Ausgabe des IDF-Symposiums «Ernährung und Gesundheit» stand die Rolle von Milchprodukten und pflanzlichen Lebensmitteln für eine gesunde und nahrhafte Ernährung im Fokus.



Das Interesse an diesem Symposium des Internationalen Milchwirtschaftsverbandes war erneut gross. Dank der zwei zeitversetzten Sessionen konnten ca. 500 Teilnehmer die sechs spannenden Vorträge mitverfolgen.

In ihrer Begrüssung wies Laurence Rycken, die Generaldirektorin des IDF, auf die beachtliche Grösse des Verbandes hin, in dem 1200 Expertinnen und Experten neun verschiedene Arbeitsgebiete und damit die gesamte Wertschöpfungskette abdecken. Sie wies auf die kürzlich von der FAO, UN und WHO gemeinsam kommunizierte Definition einer gesunden Ernährung hin. Demnach fördert eine gesunde Ernährung die Gesundheit, das Wachstum und die Entwicklung, unterstützt einen aktiven Lebensstil und schützt vor Nährstoffmangel bzw. -überschuss sowie vor übertragbaren und nicht übertragbaren Krankheiten und Lebensmittelvergiftungen. Darüber hinaus trägt sie zum Wohlbefinden bei. Die genaue Zusammensetzung einer Ernährung hängt von Vorlieben, Überzeugungen, dem kulturellen Hintergrund, der Verfügbarkeit von Lebensmitteln und den Ernährungsgewohnheiten ab. Es gibt keine Diät, die für alle passt, aber sie sollte grundsätzlich angemessen, ausgewogen, massvoll und vielfältig sein.

Milchprodukte können als Teil einer gesunden Ernährung diese vier Grundsätze abdecken. Ein kürzlich veröffentlichtes [Merkblatt](#) zeigt die ganzheitliche Rolle der Milchprodukte in einem nachhaltigen Lebens-

mittelsystem auf. Darin wird insbesondere der Ersatz tierischer Proteine durch pflanzliche Proteine diskutiert. In diesem Zusammenhang wird erläutert, wie die im [Codex Alimentarius](#) genau definierten Begriffe «Milch» und «Milchprodukte» genutzt werden dürfen. Zuletzt weist Laurence Rycken auf den diesjährigen «[Dairy Summit](#)» hin, der im Oktober in Santiago de Chile organisiert wird.

FAO und WHO definieren gesunde Ernährung

Dr. Lynnette Neufeld, Direktorin bei der FAO, greift den Begriff «gesunde Ernährung» auf und weist darauf hin, wie weit die Bevölkerung in vielen Teilen der Welt immer noch davon entfernt ist. So sind 1,6 Millionen Frauen und Kleinkinder unzureichend mit einem oder mehreren Vitaminen oder Mineralstoffen versorgt. Dieses Problem tritt in den meisten Ländern auf, selbst in Hochlohnländern. Zwar ist eine Verbesserung zu beobachten, doch können sich immer noch 35% der Weltbevölkerung keine gesunde Ernährung leisten. Doch was genau ist eigentlich eine gesunde Ernährung? In den Medien und in wissenschaftlichen Publikationen gibt es dazu gemischte und zum Teil sogar widersprüchliche Aussagen. Deshalb haben die FAO und die WHO im vergangenen Jahr einen [Übersichtsartikel](#) veröffentlicht, gemäss welchem eine gesunde Ernährung auf vier einfachen, universellen Grundsätzen basiert:

1. Sie gewährleistet eine genügende Versorgung mit Nährstoffen ohne Überversorgung;
2. sie gewährleistet eine ausgewogene Versorgung mit Energie und Makronährstoffen (Protein, Kohlenhydrate und Fett);
3. sie ist vielfältig innerhalb der Lebensmittelgruppen und über diese hinweg;
4. sie ist massvoll im Konsum von ungesunden Lebensmitteln und Nahrungsbestandteilen.

Zudem müssen die Lebensmittel sicher sein, denn «wenn etwas nicht sicher ist, ist es kein Lebensmittel». Gesunde Ernährung kann viele verschiedene Muster haben, die von einer Vielzahl lokaler, kultureller, ökonomischer, ökologischer und vieler anderer Faktoren abhängen. Es gibt jedoch zwei wichtige, voneinander abhängige Punkte dazu:

1. Es gibt kein einzelnes Superlebensmittel – die Kombination der Lebensmittel in der Diät und über die Zeit bestimmt die gesundheitliche Qualität.
2. Es gibt jedoch einige Lebensmittel, die ein höheres Risiko bergen, und solche, die einen besonderen Nutzen für die Gesundheit haben können.

Im Jahr 2023 veröffentlichte die FAO einen [Bericht](#), in dem die Vor- und Nachteile des Verzehrs verschiedener tierischer Lebensmittel zusammengefasst werden. Wie so oft ist die Evidenz unklar, da es nicht genügend gute Daten gibt. Zudem können sich die Vor- und Nachteile von tierischen Lebensmitteln im Laufe des Lebens ändern. Derzeit untersucht die FAO den aktuellen Stand der Erkenntnisse über die Rolle von Alternativen zu tierischen Lebensmitteln in verschiedenen Bereichen. Fünf Kategorien von Alternativen (basierend auf Pflanzen, Pilzen, Algen, Zellen und Insekten) werden in den Bereichen Ernährung, Umwelt, Lebensunterhalt, Erschwinglichkeit, Akzeptanz und Lebensmittelsicherheit untersucht. Die Direktorin fasst ihr Referat mit drei Hauptaussagen zusammen:

- Gesunde Ernährung folgt vier einfachen und universellen Grundsätzen.
- Viele Ernährungsmuster können gesund sein. Sie hängen von einer Vielzahl lokaler, kultureller, ökonomischer, ökologischer und vieler anderer Faktoren ab.
- Einzelne Lebensmittel können ein erhöhtes Risiko bergen oder einen besonderen Nutzen haben, aber ein langfristiges, gesundes Ernährungsmuster ist wichtig.

Ernährungswandel und Mikronährstoffversorgung

In seinem Vortrag fokussierte Dr. Ty Beal auf den Einfluss eines reduzierten Konsums von tierischen Lebensmitteln auf die Mikronährstoffversorgung. Wie bereits von Lynnette Neufeld dargestellt, ist ein

Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen weit verbreitet, regional jedoch sehr unterschiedlich ausgeprägt. In Südasien und der Subsahara-Region sind 9 von 10 Frauen von einem Mikronährstoffmangel betroffen. Doch selbst in Ländern mit hohem Einkommen leidet die Hälfte der Bevölkerung an Mikronährstoffmangel. Insbesondere Frauen und Kinder im Vorschulalter sind stark betroffen, wie aus der im Jahr 2022 veröffentlichten Studie von [Stevens und Beal](#) hervorgeht. Weit verbreitet ist beispielsweise Anämie als Folge einer unzureichenden Eisenversorgung. Je nach Region sind bis zu zwei Drittel der Frauen und Kinder davon betroffen. Die Gründe dafür sind je nach Region unterschiedlich. In Ländern mit hohem Einkommen haben stark verarbeitete Lebensmittel, die häufig arm an Nährstoffen sind, nahrhafte Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte ersetzt. Dies kann nicht nur ein erhöhtes Risiko für nicht übertragbare Krankheiten zur Folge haben, sondern auch einen Mikronährstoffmangel verursachen. In Niedriglohnländern haben die Menschen oft gar keinen Zugang zu nahrhaften Lebensmitteln. Zudem ist ihre Ernährung oft sehr einseitig, und es fehlt an Lebensmittelvielfalt. Insbesondere tierische Lebensmittel und dunkelgrünes Gemüse sind sehr reich an Mikronährstoffen und die besten Quellen für die am häufigsten fehlenden Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin A, Folsäure, Vitamin B₁₂, Kalzium, Eisen und Zink). Zudem liefern tierische Lebensmittel hochwertiges Protein und sind wichtige Quellen von Omega-3-Fettsäuren sowie weiteren bioaktiven Substanzen. Gleichzeitig haben tierische Produkte einen ungünstigen Einfluss auf die Nachhaltigkeit, weshalb gefordert wird, den Konsum zugunsten von mehr pflanzenbasierten Lebensmitteln zu verändern. Dies muss jedoch mit Bedacht geschehen, denn die Länder mit dem geringsten Konsum tierischer Produkte weisen auch die höchste Prävalenz von Mikronährstoffmangel auf. Eine Analyse der EAT-Lancet-Diät, die als nachhaltige Ernährungsform empfohlen wird, zeigt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂, Kalzium, Zink und insbesondere Eisen damit nicht gewährleistet ist.

Es steht ausser Frage, dass unser Lebensmittelproduktionssystem nicht nachhaltig ist und angepasst werden muss. Dabei muss das Augenmerk zuallererst auf die Vermeidung von Lebensmittelverlusten und -verschwendung sowie auf eine effiziente Produktion gelegt werden. Beal schlägt vor, die Agrobiodiversität und die Kreislaufwirtschaft in der Lebensmittelproduktion zu fördern. Eine nachhaltige Ernährung muss pflanzenbasiert sein und gleichzeitig genügend Nährstoffe liefern. Dafür ist eine Anpassung der Ernährungsweise sowie gegebenenfalls eine gezielte natürliche oder synthetische Anreicherung mit einzelnen Nährstoffen erforderlich, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.

Was leisten Milch und ihre pflanzlichen Milchimitate für die Gesundheit?

In seinem Vortrag vergleicht Professor Hassan Vatanparast den Nährwert und die Auswirkungen auf die Gesundheit von Milch mit denen von pflanzenbasierten Milchimitaten. Er weist darauf hin, dass bei den aktuellen Bestrebungen, die Bevölkerung zu einer pflanzenbasierten Ernährung zu bewegen, die Auswirkungen auf die Nährstoffversorgung klar kommuniziert werden müssen, um die Bevölkerung entsprechend zu unterstützen. Die präsentierten Daten stammen aus Kanada und zeigen, wie in der Schweiz und anderen europäischen Ländern der Milchkonsum stark ab- und der Konsum von pflanzenbasierten Milchimitaten signifikant zunimmt.

Milchprodukte sind bekannt als gute Quelle für Kalzium, Kalium und hochwertige Proteine. Eine aktuelle Metaanalyse hat ergeben, dass ein höherer Milchkonsum mit einem um 4–10% niedrigeren Risiko verbunden ist, an Herz-Kreislauf-Problemen, koronaren Herzkrankheiten, Schlaganfällen sowie Bluthochdruck zu erkranken. Andererseits gibt es Hinweise auf ein mögliches höheres Risiko, an Prostatakrebs, Parkinson und Akne zu erkranken. Da pflanzenbasierte Milchimitate aus sehr unterschiedlichen Rohstoffen hergestellt werden, ist auch ihr Nährstoffprofil sehr variabel. Hinzu kommt, dass zahlreiche Zusatzstoffe (Regulatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Konservierungsstoffe etc.) hinzugefügt werden, um die Haltbarkeit, das Mundgefühl sowie Geschmack und Textur zu verbessern. Da die Verarbeitung sehr unterschiedlich sein kann – von einem sehr einfachen Prozess bei selbst hergestellten Produkten bis

zu industriell verarbeiteten Milchimitaten, die mit Zusatzstoffen und Zucker versetzt, erhitzt und abgepackt werden –, können Produkte der NOVA-Klasse 1 bis zu hochverarbeiteten Produkten der Klasse NOVA 4 entstehen. Interessanterweise werden diese Milchimitate in den länderspezifischen Ernährungsempfehlungen sehr unterschiedlich beurteilt. Die meisten Länder diskutieren diese Produkte im Rahmen einer gesunden Ernährung und im Falle einer Milchproteinallergie auch als Alternative zu Milch. Es gibt jedoch Länder wie Belgien (und die Schweiz), die diese angereicherten Getränke nicht als gleichwertigen Ersatz für Milchprodukte anerkennen. Sie weisen auch darauf hin, dass die gesundheitlichen Effekte nicht dieselben sind wie bei Milchprodukten. Auch in den pflanzenbasierten Getränken gibt es bioaktive Substanzen (Polyphenole, Carotinoide, Vitamine, Omega-3-Fettsäuren), die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Andererseits enthalten sie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Phytate, Tannine, Proteaseinhibitoren, Lecithin und Oxalate), welche die Absorption stören und die Aufnahme, Verdauung und Verwendung von Nährstoffen vermindern.

Zwar gibt es erst wenige Studien, die den Langzeiteffekt des Konsums von pflanzenbasierten Getränken untersucht haben, einige Ergebnisse sind jedoch durchaus positiv zu werten. So haben Getränke auf Hülsenfruchtbasis das Potenzial, Bluthochdruck und Insulinresistenz zu reduzieren. Kalorienarme Produkte können bei Übergewicht hilfreich sein. Kinder, die Milchimitate konsumieren, bleiben offenbar eher etwas kleiner als diejenigen, die Milch trinken. Pflanzliche Milchimitate weisen in der Regel niedrigere Gehalte an für Milch typischen Mineralstoffen auf, können durch Anreicherung aber gleich hohe Mengen liefern. Da es nur wenige Studien dazu gibt, ist beispielsweise die Auswirkung von angereicherten Pflanzendrinks auf die Knochengesundheit unklar. Neben den unterschiedlichen Vitamin- und Mineralstoffprofilen der Pflanzendrinks unterscheiden sie sich auch stark in der Proteinmenge und -qualität. Einzig die sojabasierten Drinks lassen sich vom Proteingehalt und -profil her mit Milch vergleichen.

Professor Vatanparast sieht die grösste Gefahr bei einem kompletten Ersatz von Milch durch pflanzliche Drinks in einer unzureichenden Nährstoffversorgung bestimmter Bevölkerungsgruppen, wie Kindern, sowie von Menschen, die sich einseitig ernähren oder davon ausgehen, dass Pflanzendrinks der Milch in Bezug auf Qualität und Menge der Nährstoffe ebenbürtig oder sogar überlegen sind. Je nach Ausgangsmaterial können Pflanzendrinks aber auch funktionelle Eigenschaften haben und eine hochwertige pflanzenbasierte Ernährung ergänzen.

Zum Schluss formuliert Professor Vatanparast gezielte Anliegen an drei Disziplinen: An die Politik richtet er den Wunsch nach einheitlichen evidenzbasierten Leitlinien über alle Länder hinweg zum Konsum von Milch und Milchprodukten sowie nach einer ausgewogenen wissenschaftlichen Sicht auf die Risiken und Vorteile einer Umstellung von Milch auf Pflanzendrinks. Von der Praxis erwartet er, die Öffentlichkeit bei der fundierten Entscheidung über die Risiken und Vorteile pflanzenbasierter Getränke zu unterstützen und dafür ein Bewusstsein zu schaffen. Von der Wissenschaft verlangt er Vergleichsstudien zu den Langzeitwirkungen des Konsums von Milch und pflanzlichen Drinks, weitere Forschung und Entwicklung weniger hochverarbeiteter Produktvarianten sowie Studien zur Bioverfügbarkeit der Nährstoffe in pflanzlichen Drinks.

Bioverfügbarkeit von Kalzium in pflanzlichen Lebensmitteln

Dr. Molly Muleya von der Universität Nottingham stellt ihre Studie zur Bioverfügbarkeit von Kalzium in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Kalzium spielt nicht nur eine zentrale Rolle für die Knochen- und Zahngesundheit, sondern erfüllt auch weitere Aufgaben im Stoffwechsel, beispielsweise für die Muskelfunktion. Ein Mangel kann beispielsweise zu Frühgeburten führen. Weltweit leiden etwa 3,5 Millionen Menschen unter Kalziummangel, die meisten davon in Afrika und Asien. Aber auch in industrialisierten Ländern ist die Kalziumaufnahme, insbesondere bei Mädchen und Frauen, häufig zu gering. In Hochlohnländern stammen 72% der Kalziumversorgung aus Milchprodukten. In Ländern mit geringem Einkommen sind die Hauptlieferanten Getreide, Körner und Blattgemüse. Diese enthalten jedoch häufig sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Kalziumverfügbarkeit verringern. Es ist daher nicht nur wichtig zu wissen, wie viel Kalzium in den verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, sondern vor allem, wie hoch die

Bioverfügbarkeit (Freisetzung während der Verdauung) und damit die mögliche Bioverwertbarkeit (Absorption in den Kreislauf und in den Zielorganen) dieses Kalziums im Körper ist. Der Trend zu mehr pflanzenbasierter Kost aus Gründen der Nachhaltigkeit, des Tierwohls oder wegen Allergien und Unverträglichkeiten kann wesentliche Folgen für die Kalziumversorgung haben. Insbesondere Jugendliche können von einer Unterversorgung betroffen sein, da sie sich im Wachstum befinden und ihre Knochen viel Kalzium benötigen. Gleichzeitig sind sie die Bevölkerungsgruppe, die am stärksten einer vegetarischen oder veganen Ernährung zuspricht.

Zur Studie: Aus fünf Lebensmittelgruppen (Getreide, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und Samen sowie Pflanzendrinks) wurden vier bis sechs Produkte ausgewählt. Diese wurden in einem In-vitro-Verdauungssystem verdaut, die Bioverfügbarkeit des Kalziums im verdauten Produkt wurde gemessen und mit dem Wert von fettreduzierter Milch (2%) verglichen. Der Kalziumgehalt von Getreide variiert sehr stark. Zwar ist er teilweise höher als in Milch, jedoch ist die Bioverfügbarkeit geringer und unter anderem abhängig vom Verarbeitungsgrad. Auch bei den Hülsenfrüchten gibt es grosse Unterschiede im Kalziumgehalt. Sojatoфу ist hier der Spitzenreiter: Er enthält fast dreimal so viel Kalzium wie Milch. Doch die Bioverfügbarkeit des Kalziums in Tofu liegt bei nur 4%. Dr. Muleya erklärt, dass die Form des Kalziums, das bei der Verarbeitung zugesetzt wird, zu dieser schlechten Verfügbarkeit führt. Beim Gemüse sticht Grünkohl hervor, sowohl mit der höchsten Kalziumkonzentration (959 mg/100 g) als auch mit einer sehr guten Bioverfügbarkeit von 42,7%. Somit liefern 16 g Grünkohl dieselbe Menge Kalzium wie 200 ml Milch. Spinat hingegen weist aufgrund des hohen Oxalatgehalts eine sehr geringe Bioverfügbarkeit auf und ist trotz seines hohen Gehalts ein schlechter Kalziumlieferant. Obwohl die meisten Pflanzendrinks mit Kalzium angereichert wurden und gleiche oder sogar höhere Gehalte aufweisen als Milch, ist die Bioverfügbarkeit schlecht: Einerseits enthalten die Grundstoffe Oxalate und Phytate, andererseits ist die chemische Form des zugefügten Kalziums per se schlechter verfügbar. Die Kandidaten der letzten Gruppe, die Trockenfrüchte und Samen, haben entweder einen hohen Kalziumgehalt, aber eine schlechte Verfügbarkeit, oder umgekehrt. Grund dafür sind Matrixeffekte wie Fett, Oxalate oder die Zerstörung der Zellen durch die Verarbeitung.

Zusammengefasst: Zwar weisen 50% der untersuchten Lebensmittel gleich hohe oder höhere Kalziumgehalte wie Milch auf, doch nur wenige davon erreichen auch nur annähernd die Bioverfügbarkeit von Kalzium in Milch. Grünkohl übertrifft alle anderen Lebensmittel, inklusive Milch, sowohl im Gehalt als auch in der Verfügbarkeit von Kalzium um ein Vielfaches.

Zum Schluss stellt Dr. Molly Muleya noch unveröffentlichte Ergebnisse aus einer neuen Studie zu Pflanzendrinks vor. Das Forschungsteam hat 25 Produkte aus vier Kategorien (Mandel, Kokosnuss, Hafer und Soja) untersucht und dabei Folgendes festgestellt: Die Trockenmasse ist meist geringer als in Milch, ausser bei Haferdrinks. Erstaunlicherweise lag der Kalziumgehalt oft deutlich unter den auf der Verpackung angegebenen Mengen, obwohl die Produkte damit angereichert wurden. In allen Produkten wurde zudem das bioverfügbare Kalzium sowie das lösliche, aber nicht bioverfügbare Kalzium gemessen. Bei allen Produkten ausser einem lag die Menge des bioverfügbaren Kalziums unter 10%, und auch das lösliche Kalzium erreichte nur in einem Produkt mehr als 20% (Milch 30%). Mögliche Ursachen dafür können Phytate und Oxalate aus dem Rohmaterial, eine aufgrund seiner chemischen Form schlechte Löslichkeit des zugesetzten Kalziums oder Interaktionen mit anderen Zusatzstoffen wie löslichen Ballaststoffen sein.

Die Ergebnisse zeigen eindrücklich, dass die Kalziumgehalte in Lebensmitteln alleine nicht ausreichen, um sie als gute oder schlechte Quellen zu beurteilen. Nur Grünkohl, Hirse und angereichertes Weissbrot erreichen oder übertreffen die Bioverfügbarkeit von Kalzium in Milch. Da die Bioverfügbarkeit in pflanzlichen Lebensmitteln so stark schwankt, sollte dies bei der Zusammensetzung von Lebensmitteln berücksichtigt werden. Deshalb appelliert Dr. Muleya an die Verantwortlichen, die Bioverfügbarkeit in die Ernährungsempfehlungen aufzunehmen. Gleichzeitig sind evidenzbasierte Regelungen und Empfehlungen für die Anreicherung von pflanzenbasierten Milchimitaten notwendig. Und diese in In-vitro-Experimenten erhobenen Daten müssen unbedingt durch In-vivo-Experimente validiert werden.

Proteinqualität

In ihrem Vortrag spricht Dr. Suzanne Hodkinson über die Bedeutung der Proteinqualität. Insbesondere für Kinder sind hochwertige Proteine wichtig, da sie im Wachstum viele essenzielle Aminosäuren benötigen, ihre Magenkapazität jedoch begrenzt ist. Doch auch ältere Menschen nehmen oft nicht genügend essenzielle Aminosäuren auf, was das Risiko für die Entwicklung von Sarkopenie erhöht. Die Qualität von Proteinen wird durch das Lebensmittel und den Gehalt an Aminosäuren sowie deren Zusammensetzung beeinflusst, denn nicht alle Aminosäuren eines Proteins können verdaut und aufgenommen werden. Je nach Aminosäurezusammensetzung eines Lebensmittels ändert sich die Qualität des Proteins. Für eine ausreichende Versorgung ist es daher wichtig, dass die verfügbaren Aminosäuren den Bedarf decken können. Diese Bedürfnisse sind für jede essenzielle Aminosäure spezifisch. Sobald eine Aminosäure limitierend ist, können die anderen nicht mehr verstoffwechselt werden, auch wenn sie noch zur Verfügung stehen würden. Zur Beurteilung der Proteinqualität wird heute meist der Digestible Indispensable Amino Acid Score (DIAAS) verwendet. Er korrigiert den Aminosäuregehalt eines Lebensmittels um die effektive Verfügbarkeit, das heisst, er gibt das an, was im Ileum tatsächlich verdaut wird. Zur Beurteilung wird das Ergebnis mit dem Referenzwert verglichen. Für die meisten Lebensmittel (ausgenommen spezifisch für Säuglinge oder ältere Menschen bestimmte Lebensmittel) empfiehlt die FAO den Referenzwert für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. Die Messung von über 100 verschiedenen Proteinquellen hat ergeben, dass sowohl der Proteingehalt als auch der DIAAS bei den pflanzlichen Proteinen sehr unterschiedlich sind. Produkte auf Sojabasis haben in der Regel einen hohen Proteingehalt und eine gute Verfügbarkeit. Lebensmittel auf Getreidebasis haben dagegen meist einen geringen Proteingehalt und eine schlechte Verfügbarkeit. In der Regel sind die schwefelhaltigen Aminosäuren die limitierenden. Bei Getreideprodukten ist es häufig das Lysin, das limitierend wirkt. Tierische Proteinquellen wie Milch, Käse, Joghurt, Eier, Fleisch und Fisch weisen hingegen durchweg hohe Proteingehalte mit einer sehr guten Verfügbarkeit auf. Um den Proteinbedarf zu decken, muss daher eine grössere Menge pflanzlicher Proteinquellen verzehrt werden, was zu mehr Volumen und Kalorien führen kann. Eine geschickte Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen oder die Ergänzung mit anderen Lebensmitteln kann die limitierenden Aminosäuren ausgleichen und die Qualität verbessern.

Neue Ansätze zur Behandlung von Kuhmilchproteinallergien

Professor Carina Venter referierte über neue Ansätze zur Behandlung von Kuhmilchproteinallergien. Die Kuhmilchallergie ist die häufigste und komplexeste Form von Nahrungsmittelallergien im frühen Kindesalter. Sie kann sowohl in einer IgE-vermittelten als auch in einer nicht-IgE-vermittelten Form auftreten. Es gibt aktuelle Leitlinien zur Diagnose, zum Management und zur Behandlung dieser Allergie. Jede dieser Leitlinien hat ihre eigenen Stärken und Schwächen. Um Betroffene bestmöglich zu behandeln, sollten individuell zugeschnittene Vermeidungsempfehlungen gegeben werden. Kuhmilch kann in der Ernährung durch hypoallergene Säuglingsnahrung oder pflanzliche Getränke ersetzt werden – abhängig vom Alter des Kindes und seiner aktuellen Nahrungsaufnahme. Eine weitere Möglichkeit ist eine Immuntherapie (oral oder über die Haut), um die Toleranz bei Kindern mit Kuhmilchallergie zu erhöhen. Diese Therapie ist jedoch nicht ohne Risiko, und das langfristige Ergebnis einer anhaltenden Unempfindlichkeit ist noch unklar. Eine weitere Möglichkeit zur (Wieder-)Einführung von Kuhmilch ist die Anwendung einer sogenannten Milch-Leiter. Diese basiert auf der Tatsache, dass die Allergenität von Kuhmilchproteinen durch verschiedene Formen der Erhitzung unterschiedlich beeinflusst wird. So kann die Leiter über verschiedene Stufen – von hochprozessierten Backwaren mit Milch über gekochte Milchprodukte bis hin zu Frischmilch – erklommen werden. Der «Leiteransatz» zur Wiedereinführung von Kuhmilch in die Ernährung von Kindern hat an Popularität gewonnen und weltweit zu einer vermehrten Verwendung von Milchleitern geführt. Die Reihenfolge der Lebensmittel in der Milchleiter variiert jedoch je nachdem, ob sie auf berechneten Proteinmengen, gemessenen β -Lactoglobulin- oder gemessenen β -Kasein-Werten basiert.

Milch und Sojabohnen in der japanischen Ernährung

Zum Abschluss der Tagung referierte Professor Seiichiro Aoe über die Bedeutung von Milchprodukten und pflanzenbasierten Lebensmitteln für die Ernährung und Gesundheit in Japan. In den vergangenen Jahren haben die Ergebnisse mehrerer Kohortenstudien darauf hingedeutet, dass der Verzehr von Milch und Milchprodukten das Risiko für lebensstilbedingte Erkrankungen reduzieren kann. In Japan wird der Verzehr von zwei Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag empfohlen, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen. Sojabohnen sind in Japan ein traditionelles Lebensmittel und stellen eine bedeutende Quelle für Isoflavone dar. Diese sind für ihre krebshemmende Wirkung und die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt. Professor Aoe führt den relativ hohen Verzehr von Sojabohnen als möglichen Erklärungsansatz für die niedrigen Sterblichkeitsraten bei Brust- und Prostatakrebs in Japan an. Des Weiteren stellen Sojabohnen eine bedeutende Quelle für pflanzliches Eiweiss dar. Der hohe Verzehr von pflanzlichem Eiweiss leistet möglicherweise einen signifikanten Beitrag zur Langlebigkeit der japanischen Bevölkerung. In der charakteristischen japanischen Ernährung, die sich durch eine bemerkenswerte Vielfalt auszeichnet und Milch und Milchprodukte mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Sojabohnen kombiniert, sieht Professor Aoe einen entscheidenden Faktor für die bemerkenswerte Langlebigkeit der japanischen Bevölkerung.

Autorin

Barbara Walther Ph. D.
Leiterin der Gruppe Humanernährung, Sensorik und Aroma-Analytik
Eidgenössisches Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung (WBF)
Agroscope
Schwarzenburgstrasse 161, CH-3003 Bern
+41 (0)58 463 11 72, barbara.walther@agroscope.admin.ch

Impressum

© Swissmilk 2025
Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk
Korrektorat: Markus Schütz, Bern
Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute August 2025

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.