

Auswirkungen des Ersatzes von Milch durch Pflanzendrinks auf Protein, Riboflavin, Vitamin B₁₂ und Jod

Einige Institutionen empfehlen, den Milchkonsum zu reduzieren, um die Umwelt zu entlasten. Gleichzeitig betonen die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) der Vereinten Nationen sowie die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass eine ausgewogene Ernährung ausreichend essenzielle Nährstoffe enthalten muss, um Mangelerscheinungen vorzubeugen und die Gesundheit zu fördern. Empfehlungen zum Ersatz von Milch durch milchähnliche Getränke auf Pflanzenbasis (PBMA) sollten die Nährstoffzusammensetzung der jeweiligen Produkte genau prüfen. Gleichzeitig gilt es, bekannte Ernährungsdefizite in der Bevölkerung zu berücksichtigen – insbesondere bei Kindern, älteren Menschen und Frauen im gebärfähigen Alter.



Oft werden PBMA als guter Ersatz für Milch beschrieben, sofern sie mit Kalzium angereichert sind. Allerdings zeigt sich, dass viele PBMA nicht mit Riboflavin, Vitamin B₁₂ oder Jod angereichert sind. Deshalb untersuchten Forschende des Institute for Physical Activity and Nutrition in Burwood (Australien) und der University of Melbourne in Parkville (Australien), wie sich die Versorgung mit Riboflavin, Vitamin B₁₂, Jod

und Protein verändert, wenn Milch durch PBMA ausgetauscht wird. Dafür nutzen sie Computersimulationsmodelle mit Daten der Nationalen Erhebung über Ernährung und körperliche Aktivität aus dem Zeitraum 2011-2012 ($n = 11'925$ Personen ab 2 Jahren). Milch wurde modellhaft durch PBMA ersetzt, und die wahrscheinlichen Veränderungen auf die übliche Aufnahme von Riboflavin, Vitamin B₁₂, Jod und Protein wurde für acht Altersgruppen hochgerechnet.

Ergebnisse

Der Konsum von nicht angereicherten PBMA-Getränken anstelle von Milch würde wahrscheinlich den Anteil älterer Frauen (71+ Jahre) mit unzureichender Riboflavaufnahme von 20% auf 31% erhöhen. Bei älteren Männern würde der Anteil der Personen mit unzureichender Vitamin-B₁₂-Aufnahme von <1% auf 9% steigen. Bei Frauen ab 14 Jahren läge der Anstieg von zuvor 5–8% auf 11–17%. Zudem würde sich der Anteil von Männern und Frauen ab 2 Jahren mit unzureichender Jodaufnahme von 2% auf 5% bzw. von 8% auf 16% verdoppeln. Die Auswirkungen auf die Proteinaufnahme blieben, mit Ausnahme älterer Erwachsener, gering.

Fazit

Die Wissenschaftler schliessen aus ihren Ergebnissen, dass der Ersatz von Milch durch nicht angereicherte PBMA-Getränke das Risiko erhöht, die Aufnahme von Riboflavin, Vitamin B₁₂, Jod und teilweise auch Protein in der australischen Bevölkerung negativ zu beeinflussen. Sie empfehlen, bei zukünftigen Ernährungsempfehlungen die Versorgung mit allen essenziellen Nährstoffen für alle Bevölkerungsgruppen zu sichern und nicht nur die Kalziumaufnahme zu berücksichtigen.

Literatur

Lawrence AS, Russo-Batterham D, Doyle K, et al: Time to consider more than just calcium? The impact on protein, riboflavin, vitamin B12 and iodine intake of replacing cows' milk with plant-based milk-like drinks – an Australian usual intake dietary modelling study. Eur J Nutr 2025; 64:182; DOI: 10.1007/s00394-025-03697-8

Impressum

© Swissmilk 2025

Herausgeber: 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.