

Jodversorgung mit Pflanzendrinks

Pflanzendrinks (Plant Based Milk Alternatives; PBMA) erfreuen sich grosser Beliebtheit. Sie werden u.a. als gesündere Alternative zu Kuhmilch angepriesen. Dabei ist Milch eine kostengünstige Quelle zahlreicher unentbehrlicher Nährstoffe mit hoher biologischer Verfügbarkeit. So trägt der Konsum von Milch und Milchprodukten zu einer guten Jodversorgung der Bevölkerung bei.



Kürzlich hat eine Modellierungsstudie der Universitäten von Surrey und Belfast (UK) das Potenzial der Jodversorgung der Bevölkerung mit PBMA untersucht (1). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Ersatz von Milch durch Pflanzendrinks die Jodzufuhr auf Bevölkerungsebene in erheblichem Mass gefährden könnte, je nachdem, wie hoch die Anreicherung der jeweiligen Getränke ist. Die Studie kommt zum Schluss, dass eine Anreicherung mit etwa 22,5 bis 27,4 $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ (und $< 45\ \mu\text{g}/100\text{ ml}$) notwendig sein würde, um die Auswirkungen des Übergangs von Milch zu PBMA auf die Jodaufnahme zu minimieren.

Die Wissenschaftler weisen darauf hin, dass die meisten PBMA immer noch nicht mit Jod angereichert seien, und die Wahrscheinlichkeit, dass Konsumentinnen und Konsumenten ein nicht angereichertes Produkt wählen würden, sei hoch.

Ihr Fazit ist, dass Menschen, die sich dafür entscheiden, anstelle von Milch angereicherte oder biologische PBMA zu konsumieren, deutlich stärker auf ihre Jodzufuhr achten müssen. Wenn PBMA im Rahmen einer Ernährung mit anderen jodhaltigen Lebensmitteln wie Fisch und Eiern verzehrt würden, wäre das Risiko eines Mangels möglicherweise geringer. Aber wer sich pflanzlich, z.B. vegan, ernährt, hat definitiv ein höheres Risiko für einen Mangel, wenn sie bzw. er nicht angereicherte PBMA zu sich nimmt. Wenn PBMA

anstelle von Milch konsumiert werden, sollten die Botschaften zur öffentlichen Gesundheit daher sicherstellen, dass alternative Jodquellen deutlich gekennzeichnet sind.

Literatur

Nicol K, et al. The impact of replacing milk with plant-based alternatives on iodine intake: a dietary modelling study. Eur J Nutr (2024;63:599–611

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-023-03286-7>

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Juni 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.