

Pflanzendrinks und Milch im Nährwertvergleich

Forschungsgruppen in den USA haben Pflanzendrinks untersucht. Sie kommen zum Schluss, dass diese in ihrem Nährstoffgehalt und den ernährungsphysiologischen Eigenschaften mit der Milch nicht gleichgesetzt werden können. Insbesondere das Risiko für Jodmangel ist erhöht, wenn statt Milch Pflanzendrinks konsumiert werden.

Die Furcht vor Unverträglichkeit oder anderen potenziellen gesundheitsschädlichen Wirkungen durch Milchkonsum wird zurzeit stark über diverse Internetforen geschürt. Das fördert den Verkauf von veganen Milchimitaten. Selten wird jedoch in diesem Zusammenhang



Kuhmilch: einzigartig in ihrer Zusammensetzung und reich an Nährstoffen.

erwähnt, dass solche Getränke aus Mandeln, Cashew, Kokosnuss, Haselnuss, Hafer, Reis oder Soja nicht annähernd in der ernährungsphysiologischen Qualität bzw. im Nährstoffgehalt an die Kuhmilch heranreichen. Auf diese Problematik hat nun eine Arbeitsgruppe vom Center of Digestive Diseases and Nutrition am Department of Pediatrics der University at Buffalo (Buffalo, USA) aufmerksam gemacht, nachdem sie die Angebote auf dem US-Markt untersucht hatte (1). Die Wissenschaftler verwiesen auch darauf, dass etliche

dieser Ersatzgetränke zwar immerhin mit Kalzium und Vitamin D angereichert seien, aber die Bioverfügbarkeit des künstlichen Zusatzes nicht klar ist.

Ein Problem stellt vor allem die Versorgung mit Jod dar, wenn keine Milch konsumiert wird. Denn Milch und Milchprodukte sind neben Fisch und den mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln die Hauptquellen für Jod in der heutigen Ernährung. Während handelsübliche Mineralwässer, Frucht- und Gemüsesäfte, Limonaden und Bier nur etwa 0,5 bis 3 Mikrogramm pro Liter enthalten, weisen Milch und Milchgetränke mit etwa 140 bis 180 Mikrogramm pro Liter¹ vielfach höhere Jodgehalte auf. Der hohe Jodgehalt in der Milch erklärt sich über die Jodanreicherung des Tierfutters.

¹http://www.inform.niedersachsen.de/lebensmittel/warenkunde/milch_und_milchprodukte/jodquelle-konsummilch-95997.html



Laut den aktuellen DACH-Referenzwerten liegt die empfohlene Zufuhr für Erwachsene bei 180 bis 200 µg Jod pro Tag. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf von 230 bzw. 260 µg/Tag. Damit wird klar, dass bereits mit einem halben Liter Milch oder Trinkjogurt ein Grossteil des Jodbedarfs gedeckt wird. Dies ist insbesondere für Konsumentinnen und Konsumenten relevant, die keinen oder nur wenig Seefisch verzehren.

Jodmangel in Pflanzendrinks

Forscher des Department of Biological Sciences am Wellesley College in Wellesley (Massachusetts, USA) und der Abteilung für Endocrinology, Diabetes and Nutrition an der Boston University School of Medicine (Massachusetts) haben kürzlich 30 verschiedene Pflanzendrinks von 16 verschiedenen Herstellern auf den Jodgehalt untersucht (2). Im Durchschnitt enthielten sie nur 12,3 Mikrogramm Jod pro Liter. Der niedrigste Gehalt fand sich mit 2 Mikrogramm pro Liter in einer Sorte Mandelmilch. Verschiedene, nicht angereicherte Sojadrinks lagen bei ca. 12 Mikrogramm pro Liter. Der höchste Jodgehalt bei nicht angereicherten Pflanzendrinks fand sich bei einer Sorte Kokosdrink mit 30 Mikrogramm pro Liter.

Fazit

Die Forscher kommen zum Schluss, dass Konsumentinnen und Konsumenten, die anstelle von Milch und Milchprodukten pflanzliche Produkte konsumieren, ein erhöhtes Risiko für Jodmangel haben. Sie weisen darauf hin, dass sich ihre Untersuchung nur auf den US-amerikanischen Markt beschränkt, man aber erfahrungsgemäss davon ausgehen könne, dass weltweit die Milchersatzgetränke vergleichbar niedrige Jodgehalte aufweisen.

Literatur

1. Singhal S, Baker RD, Baker SS. A Comparison of the Nutritional Value of Cow's Milk and Non-dairy Beverages. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016 (online first).
2. Ma W, He X, Braverman L. Iodine Content in Milk Alternatives. Thyroid 2016 (online first).

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Oktober 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch