

20.01.2025

Pflanzendrinks: Top oder Flop?

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps beim Kauf von Milchalternativen

In den Verkaufsregalen stehen mittlerweile zahlreiche Drinks auf Basis von Hafer, Soja, verschiedenen Nüssen, Reis, Dinkel, Hirse, Erbsen, Buchweizen und Kokos. Und auch die Verbraucher:innen greifen immer häufiger zu pflanzlichen Alternativen. So hat sich der pro-Kopf-Absatz von Milchersatzprodukten zwischen 2018 und 2022 mehr als verdoppelt, während die Nachfrage nach Kuhmilch seit Jahren zurückgeht. Bei der Kaufentscheidung spielt neben Klima- und Tierschutz auch die eigene Gesundheit eine Rolle. Niklas Klinkhammer, Ernährungswissenschaftler bei der Verbraucherzentrale NRW fasst zusammen, wie Verbraucher:innen eine gute Wahl treffen können, denn „der Gehalt an Nährstoffen unterscheidet sich je nach Hauptzutat und Anreicherungen der Pflanzendrinks erheblich.“

- **Nährstoffe in Pflanzendrinks**

Pflanzendrinks punkten im Vergleich zur Milch in erster Linie mit Klimaschutzaspekten. Ihr Nährstoffprofil unterscheidet sich allerdings deutlich. Wer nur geringe Mengen oder gar keine Milch und Milchprodukte zu sich nimmt, dem fehlen unter Umständen wichtige Quellen für Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2, da diese Nährstoffe in Pflanzendrinks kaum enthalten sind. Wer komplett auf Milchersatzprodukte setzt, sollte daher möglichst zu angereicherten Produkten greifen, denen die genannten Nährstoffe zugesetzt werden, oder auf eine ausreichende Zufuhr aus anderen Quellen achten.

- **Zusammensetzung von Pflanzendrinks**

Je nach Rohstoffbasis und Rezeptur enthalten die Drinks unterschiedliche Mengen an Proteinen, Fett, Kohlenhydraten und Kalorien. Drinks auf Basis von Hülsenfrüchten sind beispielsweise meist proteinreicher als Drinks aus Getreide oder Nüssen und können daher einen besseren Beitrag zur Proteinversorgung leisten. Wer auf Sojadrinks setzt, landet ungefähr beim gleichen Eiweißgehalt wie Kuhmilch – ein Vorteil für Personen, die sich ansonsten eher proteinarm ernähren. Ein Blick auf die Nährwertabelle liefert Klarheit.

- **Bio oder konventionell?**

Pflanzendrinks, die mit Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2 angereichert sind, unterstützen die Deckung des Nährstoffbedarfs, wenn keine oder nur wenige Milchprodukte gegessen werden. Solche Drinks findet man allerdings leider nur als konventionell hergestellte Produkte. Diese sind

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen e.V.

Verbraucherarbeit im Kreis Kleve

mobil & digital

Tel. (0211) 54 2222 11

service@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

fast alle mit Calcium angereichert, auch eine Vitamin-B12-Anreicherung findet bei vielen statt. Vitamin B2- und Jod-Zusätze finden sich leider nicht durchgängig in den Drinks. Aufgrund des Supplementationsverbots darf Bio-Ware – bis auf wenige Ausnahmen – auch nicht mit isolierten Nährstoffen angereichert werden. Wer also lieber zu Bio-Pflanzendrinks greift, sollte bewusst darauf achten, die entsprechenden Nährstoffe anderweitig aufzunehmen.

- **Sonderfall Calcium**

Kuhmilch enthält pro 100 Gramm rund 120 Milligramm Calcium. An dieser Referenzmenge orientieren sich die angereicherten Pflanzendrinks. Allerdings nimmt unser Körper bestimmte Calciumformen besser auf als andere. In der Zutatenliste vermerktes Calciumcarbonat und Lithothamnium calcareum ist besser verfügbar als Tricalciumphosphat. Wichtig ist auch, die Packung vor dem Verzehr gut zu schütteln, da sich Calcium aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit am Boden absetzen kann.

Weiterführende Infos und Links:

Der aktuell überarbeitete Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW beleuchtet erneut die Anreicherung der kritischen Nährstoffe Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2 in Milchalternativen. Dazu untersuchten die Verbraucherschützer:innen von Juli bis September 2024 die Zusammensetzung von insgesamt 160 Pflanzendrinks 22 verschiedener Hersteller – 38 davon aus konventioneller und 122 aus ökologischer Landwirtschaft.

- Mehr zu den Ergebnissen des Marktchecks:
www.verbraucherzentrale.nrw/pflanzendrinks