

Die Milch macht's?

Milchersatzprodukte sind gefragter denn je, im Laden stehen sie selbstverständlich neben der echten Milch – und davor: ratlose Eltern. Ist Milch gut oder schlecht für unsere Kinder? Sollte man besser zum Sojadrink oder zur Reismilch greifen? Eine eindeutige Antwort gibt es nicht



Aus dem Euter

Ob Milch gesund oder gefährlich ist, darüber streiten sich die Wissenschaftler. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Kinder und Jugendliche sollten täglich Milch trinken. Schwedische Forscher raten vom Milchkonsum ab.

Was steckt drin?

Milch versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Sie liefert Mineralstoffe – neben Kalzium auch Jod, Zink und Magnesium – und die Vitamine A, D, E, K, B1, B2 und B12. Milcheiweiß kann vollständig in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden. Kurz- und mittelkettige Fettsäuren machen die Milch leicht verdaulich. Durch ihren hohen Kalziumgehalt trägt sie wesentlich zur Knochengesundheit bei.

Ist Milch lebensnotwendig?

Nein. Die Milch-Nährstoffe kann man auch aus anderen Quellen beziehen: Mineralwasser und grünes Gemüse enthalten Kalzium. Eiweiß liefern mageres Fleisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Vitamin B2 ist auch in Fleisch, Vollkornprodukten und Gemüse enthalten. Jod kommt in frischem Seefisch und jodiertem Speisesalz vor.

Macht Milch krank?

Der Mediziner Jakob Michaëlsson vom renommierten Karolinska-Institut warnt: „Milch ist entzündungsfördernd, nutzlos für die Knochen und erhöht das Krebs- und Sterberisiko.“ Außerdem soll sie Parkinson und Diabetes auslösen. Bislang kann das aber keine

Studie eindeutig belegen. Sicher scheint, dass Kuhmilch im Kindesalter Allergien auslösen kann. Also Finger weg? Michael de Vrese vom Max Rubner-Institut: „Die Vorteile des Milchkonsums übertreffen etwaige Risiken.“ Wer sich an die DGE-Richtlinien halte, habe nichts zu befürchten.

Wer muss Milch meiden?

Lactoseintoleranz oder eine Milcheiweißallergie löst bei Kindern Durchfall, Magenkrämpfe oder Übelkeit aus. Bei 15 Prozent reicht das Enzym Lactase nicht, um größere Mengen Milchzucker zu spalten. Die meisten vertragen aber ein Glas Milch, Joghurt oder Sahnesoße. Nur wer extrem empfindlich auf Lactose reagiert, sollte Milchprodukte meiden und auf Ersatzdrinks ausweichen. Gegen Milcheiweiße sind zwei bis fünf Prozent aller Kinder allergisch. Sie leiden unter Magen-Darm-Beschwerden, Hautproblemen, Juckreiz und Asthma. Molkeneiweißallergiker können auf Schaf-, Ziegen- oder Stutenmilch umsteigen, bei Kasein-Unverträglichkeit muss man jedoch komplett auf Tiermilch verzichten.

Rein pflanzlich

Wer auf tierische Milch verzichten muss oder möchte, kann auf milchähnliche Pflanzendrinks zurückgreifen: etwa Soja-, Reis- oder Mandelmilch. Geschmacklich haben die Getränke allerdings wenig mit dem Original gemein. Auf der Verpackung werden sie meist als „Drinks“ bezeichnet, denn „Milch“ darf nach dem Gesetz nur genannt werden, was aus dem Euter kommt.

Was steckt drin?

Die Zutaten der Pflanzendrinks werden geerntet, zerkleinert, mit Wasser vermischt, gekocht und gefiltert. Manchmal setzen Firmen auch Zucker, Sonnenblumenöl, Verdickungsmittel oder Emulgatoren zu. Verwendet werden neben Soja Getreide wie Hafer, Reis und Dinkel, aber auch Nüsse und Kokos. Der Gehalt an Fett, Zucker, Eiweiß und Ballaststoffen unterscheidet sich je nach Sorte. Pure Sojadrinks haben weniger Kalorien als fettarme Kuhmilch, enthalten mehr Magnesium und Eisen und genauso viel Eiweiß – allerdings auch hormonähnliche Substanzen, die als riskant eingestuft werden. Getreide drinks liefern viele Ballaststoffe und enthalten relativ viel Zucker. Nussdrinks aus Mandeln haben einen hohen Fettgehalt, kommen dafür aber ohne Zusatzstoffe aus. Allen Pflanzendrinks fehlen von Natur aus entscheidende Nährstoffe. Hersteller setzen daher Vitamin B12,

Kalzium oder kalziumhaltige Algen zu.

Ist Milchersatz eine gesunde Alternative für Kinder?

Experten wie die Ökotrophologin Barbara Konitzer raten ab: „Eine Diät ohne Milchprodukte sollte in der Kinderernährung nicht ohne ärztliche Diagnose durchgeführt werden.“ Zum einen ist die langfristige Wirkung von Pflanzendrinks auf die Kindergesundheit noch unklar, zum anderen bieten sie nicht die hohe Nährstoffdichte der Milch, die Kinder für ihr Wachstum benötigen. Wer dennoch auf Milch verzichten will oder muss, benötigt das entsprechende Know-how, sonst droht Mangelernährung. Auch allergiegefährdete Kinder und Zöliakiepatienten sollten die Pflanzendrinks meiden: Birkenpollenallergiker etwa reagieren auf Soja- und Nussdrinks, Zöliakiepatienten auf das in Getreide drinks enthaltene Gluten.

