

# Milchersatzprodukte

## Milch: für's Leben gut

Vorbei die Zeiten, in denen auf den Tisch kam, was der Bauer produziert und geerntet hat: Die Auswahl an Produkten und Nahrungsmitteln aus aller Welt ist riesig, die Industrie dahinter auch. Deshalb werden auch immer wieder Milchersatzprodukte angepriesen. Aber sind Sojadrinks & Co. wirklich ein Ersatz für Kuhmilch?



Sarah schlendert am Samstagmorgen oft mit ihrer Freundin Corinne über den Gemüsemarkt, danach gibt's im Lieblingscafé einen grossen Cappuccino. «Seit einigen Wochen vertrage ich die Milch irgendwie schlecht», vermutet Sarah. «Meine Arbeitskollegin erzählte mir von Soja- und Reisdrinks, ich probiere das mal aus.» Corinne, die den Dingen gerne kritisch auf den Grund geht, warnt ihre Freundin: «Pass auf mit solch voreiligen Selbstdiagnosen. Milchersatzprodukte decken den Kalziumbedarf keineswegs, ein Mangel ist da vorprogrammiert.»

### Besser natürliche Milchprodukte als verarbeitete Ersatzprodukte

Corinne hat nicht unrecht: Ersatzprodukte wie Reis-, Soja-, Hafer- oder Mandeldrinks mögen zwar laktosefrei sein – und damit für Menschen mit einer bestätigten Laktoseintoleranz verträglich. Auch fürs Müesli und den Kaffee sowie zum Kochen und Backen lassen sie sich verwenden. Die Inhaltsstoffe dieser Produkte sind jedoch nicht vergleichbar mit dem reichen Nährstoffgehalt der Kuhmilch. Gemäss Schweizer Lebensmittelrecht dürfen diese Drinks auch nicht Milch genannt werden, da sie pflanzlichen Ursprungs sind. Und ob sie besonders gesund sind, sei dahingestellt:

Viele der pflanzlichen Drinks sind fett- und eiweissärmer und enthalten mehr Kohlenhydrate als Milch. Häufig sind sie mit Zucker angereichert und ein Teil der Getreidestärke wird zu Zucker abgebaut während der Verarbeitung. Auch aus ökologischen Überlegungen sind sie keine sinnvolle Alternative zu Milch: Sogenannte Milchersatzprodukte werden generell sehr stark verarbeitet und die Rohstoffe haben lange Transportwege.

.....  
«Essen ist für viele Menschen zur Religion geworden. Dabei ist die ausgewogene Ernährung der Schlüssel zur Gesundheit.»

Marianne Botta Diener,  
dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

.....

«Lass deine Vermutung doch fachlich abklären, dann weisst du, ob du den feinen Cappuccino weiterhin mit Milch trinken kannst – und deine Beschwerden vielleicht ganz woanders herkommen», rät Corinne

ihrer Freundin. Und Sarah grinst: «Wie immer kann ich mich auf deine Meinung verlassen. Danke, das werd' ich machen.» Einige Wochen später sitzen die beiden wieder im Café, als Sarah berichtet: «Hab ich dir schon erzählt, dass ich zwar auf Milchzucker reagiere, aber trotzdem eine gewisse Menge davon konsumieren kann?» Corinne entgegnet: «Das freut mich! Nun kannst du bewusst damit umgehen.» Und die beiden freuen sich auf viele weitere Samstage mit richtigem Cappuccino und ausgelassenem Kaffeeklatsch.

### Gesund mit Milch

Milch gehört in eine ausgewogene Ernährung. Dank ihrer Nährstoffe unterstützt sie die körperliche und geistige Fitness und hilft, die Knochen gesund zu halten. Drei Portionen Milch täglich decken den Kalziumbedarf zu zwei Dritteln und den Eiweissbedarf zur Hälfte. Das Kalzium und Eiweiss aus der Milch wird auch besser vom Körper aufgenommen als das aus Pflanzendrinks. Milch liefert zudem lebenswichtige Fettsäuren sowie die Vitamine A, D und E. Drei Milchportionen sind zum Beispiel ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und ein Stück Käse.



### Hilfreiche Tipps

- Kochen Sie selbst und wählen Sie einheimische Grundnahrungsmittel
- Die Ernährungspyramide ist die Basis einer ausgewogenen Ernährung
- Geniessen Sie täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte

### Wissenswertes

Mehr Informationen zu Unverträglichkeiten unter [www.swissmilk.ch/irrtum](http://www.swissmilk.ch/irrtum)

swissmilk