

# Kuhmilch oder Pflanzendrinks?

**Ökotrophologin Annette Büttner verteuft Kuhmilch nicht, rät aber generell zu reduziertem Verzehr tierischer Lebensmittel**

Jemand, der bescheiden leben muss, hat, so eine volkstümliche Redensart, nicht viel in die Milch zu brocken. Der alte Spruch weist auf die frühere Bedeutung von Milch als Grundnahrungsmittel hin. Heute verzichten immer mehr Menschen auf Kuhmilch. Viele freiwillig. Manche, weil sie es müssen. Die Expert:innen sind sich nicht wirklich einig, ob Milch nun zu den gesunden oder ungesunden Lebensmitteln gehört. Wer Histamin nicht verträgt, meidet automatisch bestimmte Milchprodukte, etwa Camembert oder Schimmelkäse. Menschen mit Laktoseintoleranz verzichten ebenfalls auf Kuhmilch. Und es greifen immer mehr Menschen zu Pflanzendrinks, obwohl sie Milch, Joghurt und Käse eigentlich vertragen. Sie wollen dadurch einen Beitrag zum Tier- und Umweltschutz leisten. Dagegen spreche auch nichts, sagt die Würzburger Ökotrophologin Annette Büttner, pflanzenbasierte Nahrung sei gesund. Allerdings seien Pflanzendrinks hinsichtlich ihrer ernährungsphysiologischen Eigenschaften nicht mit Milch gleichzusetzen (sie dürfen sich auch nicht „Milch“ nennen). Kuhmilch sei zum Beispiel ein bedeutender Lieferant von hochwertigem Eiweiß. Kuhmilch liefere vieles, was der menschliche Organismus braucht: leichtverdauliches Fett, Kalzium, Jod sowie fettlösliche Vitamine, so Büttner. Bei Milchalternativen, also Drinks aus Soja, Hafer, Mandeln, Reis, Kokos oder Dinkel, könne hier nur Sojamilch mithalten, was die Zufuhr an hochwertigem Eiweiß anbelangt: „Alle anderen Pflanzendrinks sind eher eiweiß- und fettarm.“ Kalzium für die Knochen sei gar nicht enthalten: „Darum sollte man bei Pflanzendrinks darauf achten, dass Kalzium zugesetzt ist.“ Kuhmilch ist nie zu salzig. Und nie zu süß. Das kann bei Pflanzendrinks anders sein. Deshalb rät die Ökotrophologin, sich mit der Zutatenliste auseinanderzusetzen: „Je nach Produkt sind mehr oder weniger viele Inhaltsstoffe zugesetzt.“ Die Palette reiche von Öl, Salz, Zucker, Aromen, Kalzium, Vitaminen, Stabilisatoren und Emulgatoren bis hin zu Säureregulatoren. „Säuglinge und Kleinkinder sollten überhaupt keine Sojamilchprodukte bekom-

men, da Soja hormonähnliche Substanzen enthält“, betont sie weiter. Auch Pflanzenmilch auf Reisbasis sollte wegen des teilweise hohen Arsengehalts mit Vorsicht genossen werden. Für Erwachsene sei es insgesamt sinnvoll, auf mehr pflanzenbasierte Lebensmittel umzusteigen. Zum einen wegen der Gesundheit und zum anderen wegen der Umweltbilanz. Laut Umweltbundesamt verbuche Kuhmilch im

Vergleich etwa zu Milchalternativen aus Hafer etwa

doppelt so viele CO<sub>2</sub>-Emissionen<sup>1</sup>. Grundsätzlich

ist es für die Ökotrophologin in Ordnung,

tierische Lebensmittel zu verzehren, bis zu

einem gewissen Maß. „Ein genereller Ver-

zicht ist nicht notwendig“, betont sie. So-

wohl bei tierischen als auch bei pflanzlichen

Erzeugnissen sollte allerdings auf Saisonalität,

Regionalität und Tierwohl geachtet werden.

Für Menschen mit Laktoseintoleranz gebe

es im Handel inzwischen ausreichend laktosefreie

Produkte. Allergische Menschen müssten auf

jegliche Bestandteile von Kuhmilch verzichten: „Darum müssen alle

Inhaltsstoffe in der Zutatenliste von Lebensmitteln explizit kenntlich

gemacht werden.“

Pat Christ

Fotos: [@depositphotos.com](#): [@baibaz](#), [@kubais](#), [@Arybickii](#), [@suriyayapin](#), [@Vadim-Vasenin](#), [Pixabay.com](#); Quellen: <sup>1</sup>[www.umweltbundesamt.de/publikationen/sichtbarmachung-versteckter-umweltkosten-der](#), <sup>2</sup>[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/milch-und-milchprodukte/](#)

Verfechter:innen einer veganen Ernährung und auch etliche renommierte Wissenschaftler:innen weisen darauf hin, was alles an Gesundheitsschädlichem in Kuhmilch enthalten sein kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält den Verzehr von täglich 200 bis 250 Gramm Milch und Milchprodukten bei Erwachsenen für unbedenklich<sup>2</sup>. Wie bei allem: Das individuelle Bauchgefühl sollte das Zünglein an der Waage sein.



**Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit.**

## Theater-Apotheke

Dr. Helmut Strohmeier · Tel. 5 28 88 · Fax 1 69 44  
Theaterstr./Ecke Ludwigstr. 1 · 97070 Würzburg  
E-Mail: [info@theater-apo.de](mailto:info@theater-apo.de) · [www.theater-apo.de](http://www.theater-apo.de)