

SICH PLANT-BASED ERNÄHREN – MIT MILCH UND MILCHPRODUKTEN!

Die pflanzenbasierte Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten und Co. ist einer der Megatrends unserer Zeit.

Regionalität und saisonale Auswahl sind dabei zusätzliche Nachhaltigkeitskriterien im Sinne einer klimaschonenden Lebensweise. Ein neues Ernährungsbewusstsein kommt in der Gesellschaft an. Das Attraktive daran: Die Umsetzung ist flexibel und vegane Ernährung nur einer von vielen Ansätzen neben beispielsweise der flexitarischen, vegetarischen oder mediterranen Küche, in der pflanzliche und tierische Lebensmittel einander ergänzen.



„WINNING TEAMS“: MEHR NÄHRWERT AUS VIELFALT

Joghurt, Käse und Co. stehen für Genuss, addieren aber auch Eiweiß und signifikante Mengen Kalzium sowie Jod, Vitamin A und B-Vitamine zu unserer Nährstoffzufuhr. Die natürliche Verbindung von über 2.000 Nährstoffen in der Milch (Milchmatrix) ist nicht reproduzierbar und führt zu einer guten Nährstoffverwertung seitens unseres Organismus. Die Bioverfügbarkeit der gleichen Menge an Kalzium aus pflanzlichen Quellen wie Kohlgemüse oder Nahrungsergänzungsmitteln ist im Vergleich geringer.

Viele Kinder nehmen laut einer Erhebung des Robert Koch-Instituts von 2020 zu wenig Mikronährstoffe wie Vitamin B₁₂, Jod und Kalium auf und erreichen die Referenzwerte für Kalzium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht.¹ Dabei ist laut der DGE z. B. mit einem Glas Milch (200–250 ml) und zwei Scheiben Käse (50–60 g) pro Tag die empfohlene Zufuhr für Heranwachsende so gut wie erreicht. Kalzium ist vor allem im Kindes- und Jugendalter wichtig für die Knochengesundheit und für die Vorbeugung von Osteoporose.²

NÄHRWERTTABELLE VERSCHIEDENER MILCHSORTEN UND PFLANZLICHER GETRÄNKE³

je 100 ml	Vollmilch	Magermilch	Sojadrink	Haferdrink	Mandeldrink	Reisdrink	Kokosdrink	Haselnussdrink	Cashewdrink
Eiweiß	3,2g	3,3g	3,3g	0,3g	0,4g	0,1g	0,1g	0,4g	0,5g
Kohlenhydrate (davon Zucker)	4,7g (Laktose)	4,7g (Laktose)	2,7g (2,5g)	7,2g (3,3g)	2,4g (2,4g)	9,5g (3,3g)	2,7g (1,9g)	3,2g (3,2g)	2,6g (2,0g)
Fett (davon gesättigte Fettsäuren)	3,6g (2,1g)	1,6g (0,9g)	1,9g (0,3g)	1,5g (0,1g)	1,1g (0,1g)	1,0g (0,1g)	0,9g (0,9g)	1,6g (0,2g)	1,1g (0,2g)
Vitamin B ₂	0,48 mg	0,44 mg	0,21 mg*	0,21 mg*	0,21 mg*	-	-	0,21 mg*	0,21 mg*
Vitamin B ₁₂	1,07 µg	1,30 µg	0,38 µg*						
Kalzium	120 mg	123 mg	120 mg*	125 mg*	120 mg*				

* Angereichert.

¹ Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul, Robert Koch-Institut, Berlin 2020.

² Einsatz von Milch und Milchprodukten in den DGE-Qualitätsstandards im Kontext von Altersgruppen und einer nachhaltigen Ernährung – Wissenschaftliche Hintergründe, Bonn, Januar 2021.

³ Souci Fachmann-Kraut-Datenbank.

Milch enthält wichtige und essenzielle Aminosäuren (Eiweißbausteine), die der Körper nicht selbst herstellen kann, in einer gut verdaulichen Form.⁴ Sie werden vom Körper besser aufgenommen als Aminosäuren aus Pflanzen. Im Sinne der Plant-Based-Küche sind pflanzliches und tierisches Eiweiß ernährungsphysiologisch ein „Winning Team“.⁵ Sie ergänzen sich zu maximaler Verwertbarkeit, beispielsweise als Ofenkartoffel mit Quark – ein Pluspunkt in der vegetarischen oder der Sportler-Ernährung beziehungsweise der Versorgung von Heranwachsenden und älteren Menschen.⁶

PLANETARY HEALTH MIT PFLANZE UND TIER

Ein internationales Expert:innenteam hat 2019 ein Modell veröffentlicht, das mit Blick auf die wachsende Weltbevölkerung die Studienlage zu Ernährung unter den Gesichtspunkten Gesundheit sowie planetare Grenzen ausgewertet hat.⁷ Im Ergebnis steht eine global gedachte Einordnung von Lebensmittelgruppen, die sich in weiten Teilen mit den Empfehlungen der DGE deckt: eine pflanzenbasierte Basis und die ausgewogene Ergänzung durch tierische Produkte.

Um dies in die Praxis zu überführen, empfehlen Expert:innen die Berücksichtigung der regionalen Voraussetzungen wie Bodenbeschaffenheit und Klima.⁸ Hier kommt die Landwirtschaft ins Spiel. Deutschland verfügt über große Grünflächen, auf denen Gras gut gedeiht – teilweise sogar nichts anderes. Im Vergleich zu südlichen Ländern gibt es hier mehr Niederschläge. Wasser und Grünflächen sind günstige Voraussetzungen, dafür Wiederkäuer zu halten.⁹



Pflanzenbau und Milchwirtschaft sind zudem in Kreisläufen miteinander verbunden, die im Zusammenspiel ressourcenschonend und nachhaltig sind. Ein Beispiel: Von einem Kilo geernteter Haferpflanze können etwa 300 Gramm für einen Pflanzendrink verarbeitet werden. Der Rest ist wertvolle Biomasse, die nur Wiederkäuer verwerten können.¹⁰ Kühe können sie – so wie Gras, Heu oder Rübenschnitzel – in Milch und ebenso in natürlichen Dünger für den Pflanzenbau verwandeln. Weide- und Wiesenflächen sind zudem sehr effektive CO₂-Speicher, über die die Emissionen der Tiere in einem geschlossenen Kreislauf gehalten werden.

FÜR REGIONALE VIELFALT AUF DEM TISCH

Esskulturen haben sich historisch entlang der verfügbaren Ressourcen entwickelt. Im globalen Norden sind die Milchwirtschaft und der Genuss von Milch und Milchprodukten tief verwurzelt. In Deutschland hatten 2021 rund neun von zehn Verbraucher:innen Milch und Milchprodukte zu Hause,¹¹ und die Produkte verändern sich mit unseren Lebensgewohnheiten immer weiter. Pflanzliche Innovationen eröffnen daneben eine neue Lebensmittelkategorie mit eigenen Zutaten und Nährwerten. Diese Vielfalt ist bereichernd, ersetzt jedoch nicht die Milch in ihrer einzigartigen Zusammensetzung.

DER NÄHRSTOFFKREISLAUF



⁴ DGE, Januar 2021.

⁵ Kofrányi, E. et al.: Einführung in die Ernährungslehre, Neuer Umschau Buchverlag, 14. Auflage 2018.

⁶ Einsatz von Milch und Milchprodukten in den DGE-Qualitätsstandards im Kontext von Altersgruppen und einer nachhaltigen Ernährung – Wissenschaftliche Hintergründe, Bonn, Januar 2021.

⁷ Eat-Lancet Commission on Food, Planet, Health 2019.

⁸ DGE-Stellungnahme zur Einordnung der Planetary Health Diet, Bonn, 17. Mai 2022.

⁹ Prof. Dr. Windisch im Gespräch mit der Initiative Milch am 4. Februar 2022, einzusehen unter www.initiative-milch.de.

¹⁰ W. Windisch, G. Flachowsky: Tierbasierte Bioökonomie. In: D. Thrän, U. Moesenfechtel (Hrsg.): Das System Bioökonomie. Springer Nature, Berlin 2020, S. 70 – 86.

¹¹ Bonsai Research Online-Befragung im Auftrag der Initiative Milch, 2021.