



## Milch und Milchalternativen für Kinder

Milch gilt als das klassische Lebensmittel für Kinder. Nicht umsonst erhalten Säuglinge oder Tierkinder die Milch ihrer Mutter in der ersten Lebenszeit für Wachstum und Entwicklung. Einige Inhaltsstoffe wie Cholesterin oder Laktose unterstützen als wichtige Nährstoffe die Reifung des Gehirns. Aber die Milch wird in Zweifel gezogen durch Debatten über die Nachhaltigkeit, Klimabelastung, industrielle Massentierhaltung und Tierschutz. Diese Entwicklung führt dazu, dass gerade junge Erwachsene Milch meiden und durch pflanzliche Alternativen austauschen. Am beliebtesten sind dabei Hafer- und Sojadrink. Oftmals werben die Firmen damit, ein Ersatz für Milch darzustellen wie die milchähnlichen Abbildungen auf den Packungen zeigen. Umgangssprachlich wird auch von „Hafer- oder Sojamilch“ gesprochen, obwohl dies als rechtliche Bezeichnung nicht zulässig ist.

In Familien, wo die Eltern selbst keine Milch konsumieren, möchten sie dies oftmals auch nicht für ihre Kinder. Aber so einfach ist der Austausch von Milch gegen pflanzliche Drinks nicht, wenn man auf die Nährstoffe und die Wirkung auf den Menschen schaut. Gerade für Kleinkinder von 1-3 Jahren liefern Milch und Milchprodukte Nährstoffe, die in pflanzlichen Drinks nicht enthalten sind.

### **Pflanzliche Drinks – andere Nährstoffe**

Haferdrink wird aus Getreide hergestellt, einem kohlenhydratreichen Lebensmittel. Daher liegt der Eiweiß- und Fettgehalt viel niedriger als bei Milch. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich der Kohlenhydratgehalt zum Teil als Glukose, die aus der Getreidestärke entsteht. Sie erhöht den Blutzucker stärker als der Milchzucker der Tiermilch, was ungünstig ist, vor allem wenn mehr davon getrunken wird. Beim Sojadrink ist die Eiweißmenge ähnlicher der Milch, aber anders zusammengesetzt. Sojadrink enthält kaum Kohlenhydrate, die für die Energieversorgung von Muskeln und Gehirn nötig sind.

Schaut man auf Vitamine und Mineralstoffe, so ist die Milch reichlich ausgestattet mit Calcium, enthält etwas Jod sowie die Vitamine B12 und B2. Über diese Inhaltsstoffe verfügen die Drinks kaum oder gar nicht. Sie fehlen daher in der Nahrung. Gerade für Vitamin B12 sind Milch und Milchprodukte die wichtigste Quelle in der vegetarischen Ernährung neben dem Ei.

### **Was kann man empfehlen?**

Das Netzwerk Gesund ins Leben empfiehlt vor allem für Kleinkinder in erster Linie Milch zu verwenden. Bei Ersatz oder teilweisem Ersatz muss auf die Zufuhr der fehlenden Nährstoffe geachtet werden. Konventionelle Drinks sind teilweise künstlich angereichert, bei Bio-Produkten ist dies nicht erlaubt. Daher müssen diese Nährstoffe wie Calcium und die Vitamine B12 und B2 durch andere Lebensmittel ergänzt werden. Dies ist nicht so ganz einfach, denn z.B. calciumreiche Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Porree gehören nicht zu den beliebten Gemüsearten von kleinen Kindern. Vitamin B2 findet sich in Haselnüssen, Sesam und Vollkornprodukten. Vitamin B2 ist wichtig für den Stoffwechsel, die Energieumwandlung und das Wachstum.

Wenn man seinem kleinen Kind jedoch keine Milch geben möchte, sollte man überlegen, zumindest Milchprodukte wie Joghurt oder Käse in die Ernährung zu integrieren. Bei einer veganen Ernährung ist dagegen eine Nahrungsergänzung vor allem von Vitamin B12 erforderlich.

Generell sollte man bei Milch auf die Qualität schauen, denn gerade die Tierhaltung und Fütterung spielt eine große Rolle. Der AKE empfiehlt Demeter-Milch aus bio-dynamischer Landwirtschaft.