

Der steigende Trend von pflanzlichen Milchalternativen

B.Sc Hannah Sohr, M.Sc. Maximilian Albrink, Dr. Urte Schleyerbach, Prof. Dr. Sabine Bornkessel

HINTERGRUND

- Konsum von Pflanzendrinks steigt^[1]
- Milch als wichtige Calciumquelle^[2]
- Verbraucherunsicherheit über die gesundheitlichen Auswirkungen von Milch und Pflanzendrinks
- Angereicherte Pflanzendrinks als mikronährstoffreiche Alternative zur Kuhmilch^[3]
- 87 % der Pflanzendrinks sind mit Calcium angereichert^[4]
- 94 % Bio-Pflanzendrinks sind **nicht**^[4] mit Calcium angereichert
- Anreicherung der Pflanzendrinks soll calciumreiche Alternative zu Milch und Milchprodukten bieten^[4]

Wie kann die Calcium-Versorgung unter Berücksichtigung von Bioverfügbarkeit und Anreicherung bewertet werden?

METHODEN

Empirische Untersuchung

- Quantitative Konsumentenbefragung
- mit Online-Fragebogen, n= 374
- 27 Fragen, unterteilt in sieben Themenblöcke
- Rekrutierung über Messenger-Apps
- Mindestalter 18 Jahre
- Konsum von Milch oder Pflanzendrinks

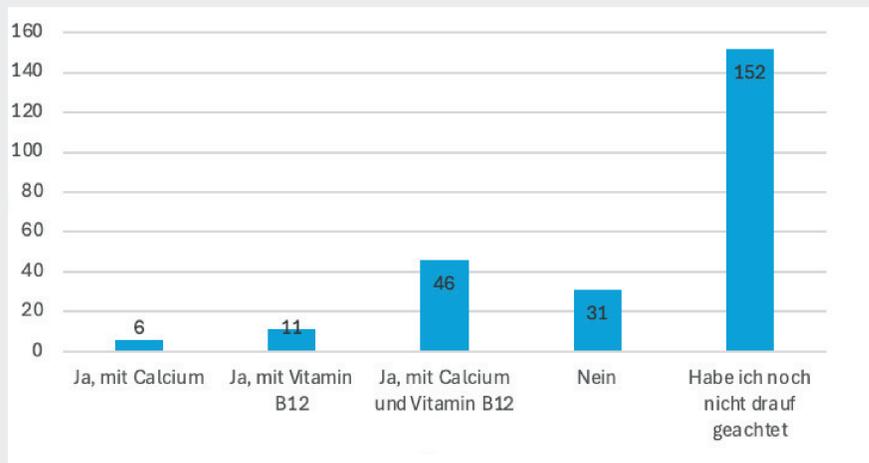


Literaturrecherche

- Zusammenfassung und Bewertung relevanter Studien über bioverfügbares Calcium
- Nutzung von PubMed mit gezielten Suchstrings und Filtern für relevante Studien
- Einschluss- und Ausschlusskriterien: Fokus auf gesunde Erwachsene, Ausschluss älterer Studien und Studien zu Supplementen/Medikamenten



ERGEBNISSE



Ist der Pflanzendrink, den Sie konsumieren, mit Nährstoffen angereichert? (n=246)

Kaufmotive von Pflanzendrinks:

- Gesundheitsbewusstsein
- Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein
- Tierwohl

SCHLUSSFOLGERUNG

- Mit Calcium angereicherte Pflanzendrinks können eine gute Calciumquelle darstellen
- Bio-Pflanzendrinks können durch die fehlenden Calciumanreicherung nicht als Kuhmilch-Alternative angesehen werden

Lebensmittel	Einflussfaktor	Erläuterung der Bioverfügbarkeit
Sojadrink	Calciumcarbonat Vitamin D	zugesetztes Calcium in Kombination mit Vitamin D fördert Bioverfügbarkeit ↑
Haferdrink (alpro)	Calciumcarbonat Vitamin D	Calcium liegt in bioverfügbarer Form vor Vitamin D fördert Absorption ↑
Haferdrink (Lidl)	Calciumphosphat Vitamin D	Calcium liegt in einer weniger bioverfügbaren Form vor Vitamin D fördert Absorption ↑
Milch	Casein Fettsäuren	Casein, Milchsäurebakterien und Fettsäuren fördern die Absorption ↑
Kefir	Casein Milchsäurebakterien Fettsäuren	Casein, Milchsäurebakterien und Fettsäuren fördern die Absorption ↑

Bewertung der Bioverfügbarkeit von Calcium in unterschiedlichen Lebensmittelgruppen

Quellen:

[1] MIV (MILCH INDUSTRIE VERBAND e.V.) (2023c): Zahl der Milchkühe und Milchkuhhaltungen Viehzählung. November 2023. https://milchindustrie.de/wp-content/uploads/2023/07/Viehzaehlung_2021-Nov2023.pdf. Zugriff am 14.02.2025.

[2] BZfE (BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG) (2023): Milch: Gesund trinken. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/milch/milch-gesund-trinken/>. Zugriff am 14.02.2025.

[3] HORLEMANN, G. (2022): Verbraucherportal Bayern. Im Trend - Pflanzendrinks. https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/getraenke/pflanzendrinks.htm. Zugriff am 23.05.2024.

[4] Verbraucherzentrale (2024): Marktcheck: „Nährstoff-Anreicherung von Pflanzendrinks“. https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2025-01/marktcheck_pflanzendrinks_2024_vznrw.pdf. Zugriff am 14.02.2025.