Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Milchersatzprodukte: gleich gut wie Milch?

Mo, 02.11.2026 - 10:21

Hafer-, Soja-, Mandeldrinks und andere pflanzliche Milchalternativen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Der Weltvegantag (*World Vegan Day*) am 1. November, zugleich Auftakt des Weltveganmonats (*World Vegan Month*), bietet einen guten Anlass, Pflanzendrinks einmal unter die Lupe zu nehmen.

In einer gemischten oder vegetarischen Ernährung ist Kuhmilch eine wichtige Quelle für **Kalzium** und trägt zudem zur Versorgung mit den **kritischen Nährstoffen Jod, Vitamin B12 und Vitamin B2** bei. Die Ernährungsgesellschaften in Deutschland und Österreich empfehlen daher, täglich zwei Portionen Milch oder Milchprodukte zu essen bzw. zu trinken.

Pflanzendrinks dagegen enthalten, sofern sie nicht angereichert sind, keine nennenswerten Mengen dieser wichtigen Nährstoffe. Der Gehalt an Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen wiederum hängt von den jeweils verwendeten Hauptzutaten ab. Drinks aus Hafer, Reis oder anderen Getreidearten enthalten mehr Kohlenhydrate als Kuhmilch, Drinks aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen weniger. „Hinsichtlich der Proteinmenge und -qualität ist einzig Sojadrink mit Kuhmilch vergleichbar, die anderen Pflanzendrinks enthalten geringere Mengen an Proteinen bzw. Proteine geringerer Qualität“, betont Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Andererseits punkten Pflanzendrinks durch Cholesterinfreiheit, mehr ungesättigte Fettsäuren sowie Ballaststoffe.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) könnte der vollständige oder teilweise Ersatz von Milch und Milchprodukten durch pflanzliche nicht angereicherte Alternativen auf Dauer zu einer Unterversorgung mit einigen kritischen Nährstoffen führen.

Die **Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen** hat 2024 erhoben, welche Pflanzendrinks mit kritischen Nährstoffen angereichert sind. 76 Prozent der 160 untersuchten Pflanzendrinks waren Bio-, 24 Prozent konventionelle Produkte. Bei den konventionellen Drinks waren 87 Prozent mit Kalzium, 29 Prozent mit Jod, 71 Prozent mit Vitamin B12 und 47 Prozent mit Vitamin B2 angereichert. Bei den Bio-Pflanzendrinks dagegen waren lediglich 6 Prozent mit einer kalziumkarbonathaltigen Rotalge (*Lithothamnium calcareum*) und kein einziges Produkt mit Jod, Vitamin B12 und Vitamin B2

angereichert. Grund dafür ist das Verbot der Nährstoffanreicherung für Bio-Produkte gemäß der EU-Bio-Verordnung (2018/848).

Die Schweizerische Forschungseinrichtung **Agroscope** hat im Frühjahr 2025 die Nährwertqualität von 66 Milchersatzprodukten aus Schweizer Supermärkten mittels Nutri-Score[1] ermittelt. Kein einziger Pflanzendrink erreichte die beste Bewertung A. 26 Prozent der Produkte erreichten ein B, weitere 26 Prozent ein C. Die Nährwertqualität von 48 Prozent der Produkte war mit Nutri-Score D bzw. E dagegen als gering einzustufen. Im Vergleich schnitten Drinks aus Erbsen, Sojabohnen, Mandeln und Kokosnuss besser, Drinks auf Getreidebasis dagegen schlechter ab. 21 Prozent der 66 Pflanzendrinks enthielten zugesetzten Zucker, 47 Prozent enthielten Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel oder Säureregulatoren, also Lebensmittelzusatzstoffe.

Bezogen auf den Nährwert können die meisten Milchalternativen also nicht mit der Kuhmilch mithalten. Als Ersatz für Kuhmilch eignen sich mit Kalzium, Jod und B-Vitaminen angereicherte Produkte ohne Zuckerzusatz und ohne Lebensmittelzusatzstoffe am besten.

Ökologisch jedoch haben Pflanzendrinks die Nase vorn. Einer US-amerikanischen Untersuchung (Ramsing et al. 2023) zufolge sind die Treibhausgasemissionen von Soja-, Hafer-, Mandel-, Dinkel-, Erbsen- und Kokosdrink pro Liter im Mittel um 62 bis 78 Prozent geringer als jene der Kuhmilch. Auch ihr Wasserfußabdruck ist – mit Ausnahme von Mandeldrink – geringer als jener von Kuhmilch.

---

[1] **Siehe: https://www.consumer.bz.it/de/naehrwertkennzeichnung-ampelfarben-oder-batterie**