



Pflanzliche Milch versus Kuhmilch

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 18 Februar 2021

Pflanzliche Milch ist keine Milch – um gleich das Wichtigste vorweg zu nehmen. Pflanzliche Milch wird nur deshalb als Milch bezeichnet, weil sie flüssig, weiss und trinkbar ist und daher rein optisch tierischer Milch ähnelt. In Wirklichkeit handelt es sich bei pflanzlicher Milch ganz einfach um Getränke pflanzlichen Ursprungs.

Pflanzliche Milch oder Kuhmilch

Am 7. Juni 2017 veröffentlichten Forscher der *University of Toronto* eine Studie, in der sie untersucht hatten, wie sich [pflanzliche Milch](#) im Gegensatz zu Kuhmilch auf das Körperwachstum von Kindern auswirkt. Sie stellten fest, dass Kinder, die Kuhmilch tranken, grösser wurden als Kinder, die pflanzliche Milch erhielten.

Die Forscher hatten die Daten von über 5.000 gesunden kanadischen Kindern im Alter zwischen 24 und 72 Monaten analysiert. Man schaute, wie viele 250-ml-Tassen pflanzliche Milch die Kinder pro Tag erhalten hatten. Es zeigte sich, dass die Kinder umso kleiner waren, je mehr pflanzliche Milch sie pro Tag tranken. Pro Tasse pflanzliche Milch waren die Kinder um 0,4 cm kleiner. Bei dreijährigen Kindern beispielsweise, die drei Tassen pflanzliche Milch pro Tag tranken, waren 1,5 cm kleiner als Kinder des gleichen Alters, die drei Tassen Kuhmilch pro Tag tranken.

Pflanzliche Milch und das Wachstum von Kindern

Dankbar griffen die Medien die Studie auf und posteten Schlagzeilen wie diese:

- Sojamilch und Getreidemilch mindern Wachstum von Kindern
- Kinder: Hemmt pflanzliche Milch das Wachstum?
- Studie: Pflanzliche Milch hemmt Wachstum von Kindern
- Kinder, die nur Sojamilch, Mandelmilch und Co. trinken, sind kleiner

Zwar wird am Schluss der Artikel meist erklärt, dass man im Grunde gar nicht wisse, ob es überhaupt gut und gesund ist, schnell zu wachsen und letztendlich grösser zu sein, doch lesen bekanntlich die wenigsten Menschen Artikel bis zum Ende...

Dort wird dann nämlich Matthias Schulze vom *Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE)* in Potsdam-Rehbrücke zitiert, der meinte, dass man längst wisse, wie gut Kuhmilch das Längenwachstum fördern könne. Man wisse jedoch nicht, ob dies gut oder schlecht für die Gesundheit sei. Denn Schulze stellte mit seinem Team im Jahr 2016 in einer Studie fest, dass grössere Menschen eher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes leiden als kleinere, während kleinere Menschen ein höheres Risiko für Krebs hätten.

Pflanzliche Milch ist nicht gleich pflanzliche Milch

Die kanadischen Wissenschaftler hatten ausserdem nicht berücksichtigt, dass die einzelnen pflanzlichen Milchsorten vollkommen unterschiedliche Nährwerte haben, daher auch nicht alle in ein und dieselbe Schublade passen und somit auch nicht alle gemeinsam mit der Kuhmilch verglichen werden können.

Sojadrink beispielsweise liefert 3,4 Prozent Eiweiss und damit etwas mehr als Kuhmilch, während [Mandeldrink](#) 0,5 Prozent und [Reisdrink](#) 0,1 Prozent Eiweiss liefert. Letzterer besteht dafür zu knapp 10 Prozent aus Kohlenhydraten, Haferdrink zu 6 Prozent, Kuhmilch zu 4,7 Prozent, Mandeldrink zu 3 Prozent und Sojadrink nur zu 2 Prozent.

Schon allein diese beiden Nährwertabgleiche zeigen, dass sich die einzelnen pflanzlichen Getränke keinesfalls über einen Kamm scheren lassen - was auch niemanden verwundern sollte, zumal die Rohstoffe aus teilweise ganz anderen Pflanzenfamilien stammen. Die Sojabohne gehört beispielsweise zu den Hülsenfrüchten, der Hafer zu den Getreiden und die Mandel zu den Steinfrüchten.

Viele pflanzliche Milchsorten können überdies selbst hergestellt werden, z. B. Mandelmilch. Der Nährwert einer solchen Milch kann somit problemlos stark erhöht oder reduziert werden, je nachdem wie viele Mandeln man pro 100 ml Wasser verwendet und auch je nachdem, ob man die Mandelmilch durch ein Sieb abgiesst oder aber sie ungesiebt trinkt.

Pflanzliche Milch versus Kuhmilch: Sinnloser Vergleich

Besonders sinnentleert ist es, pflanzliche Getränke mit der Muttermilch eines Säugetiers zu vergleichen. Kuhmilch etwa ist dazu da, ein neugeborenes Kalb mit ALLEN Nährstoffen zu versorgen, die es benötigt, um die ersten Lebenswochen und -monate, in denen es noch kein Grünfutter verdauen kann, nicht nur zu überleben, sondern um in dieser Zeit auch noch möglichst schnell wachsen zu können (täglich 700 Gramm).

Um dieses kuhtypische rasante Wachstum zu ermöglichen, enthält die Kuhmilch einen entsprechenden Nährstoff-Wachstumshormon-Cocktail. Bei den Wachstumshormonen bzw. -faktoren handelt es sich um körpereigene Substanzen, die naturgemäss in der Muttermilch enthalten sind - immer passend zu den jeweiligen Bedürfnissen des Säuglings. (Es handelt sich also nicht etwa um vom Menschen verabreichte Hormone, um hier Missverständnisse auszuschliessen.)

Kein Wunder wachsen Kinder, die Kuhmilch trinken, stärker als Kinder, die nicht jene Nährstoff-Hormon-Mischung trinken, die naturgemäss für ein riesiges Tier bestimmt ist.

Pflanzliche Milch ist KEINE Babynahrung!

Muttermilch - ob von der Kuh oder der Frau - ist also eine nährstoff- und vitalstoffreiche ALLEINNAHRUNG für die jeweiligen Säuglinge oder - in einer gewissen Übergangszeit - eine Zusatznahrung, sobald die Nachkommen beginnen, feste Nahrung aufzunehmen. Pflanzliche Milch

ist keines von beidem, weder eine Alleinnahrung für wen auch immer noch eine nährstoffreiche Zusatznahrung.

Pflanzliche Milch ist also KEINE Babynahrung und sie war es auch noch nie! Wer daher seinem Kleinkind pflanzliche Milch gibt und glaubt, er könne es auf diese Weise mit vielen Nähr- und Vitalstoffen versorgen, irrt natürlich. Im Vergleich zur Muttermilch ist Pflanzenmilch extrem nährstoff- und vitalstoffarm. Babys und Kleinkinder sollten daher niemals Pflanzenmilch statt Muttermilch erhalten. Pflanzliche Milch ist - mit Ausnahme des Sojadrinks - auch für Erwachsene weder eine gute Proteinquelle noch eine gute Vitalstoffquelle.

Orangensaft statt Muttermilch?

Niemand käme auf die Idee, sein Kind statt mit Muttermilch mit Orangensaft zu ernähren. Orangensaft jedoch hat - was die Hauptnährstoffe angeht - eine ähnliche Zusammensetzung wie z. B. Reisdrink, enthält darüber hinaus sogar noch etwas Vitamin C, mehr Ballaststoffe und auch mehr Protein.

Ein gravierender Unterschied ist jedoch die Optik. Orangensaft ist orange, sieht also nicht wie Milch aus und so kommt glücklicherweise niemand auf die Idee, Muttermilch gegen Orangensaft auszutauschen.

Pro 100 ml	Reisdrink	Orangensaft
Energie	212 kJ / 50 kcal	187 kJ / 44 kcal
Fett	1.1 g *	0.1 g
Kohlenhydrate	9.9 g	9.9 g
Protein	0.1 g	0.7 g

* wegen des zugesetzten Sonnenblumenöls

Die Tabelle als PDF zum Ausdrucken finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Jeder findet diesen Vergleich an den Haaren herbeigezogen. Aber ein Vergleich Muttermilch/pflanzliche Milch wird nicht in Frage gestellt. Darüber wird auf allen Kanälen berichtet.

Einsatzgebiete von pflanzlicher Milch

Pflanzliche Milchsorten sind also weder Babynahrung noch [Superfood](#). Sie erfüllen einen ganz anderen Zweck. Es handelt sich um Getränke, die man z. B. ins Müsli mischen kann, mit denen man Shakes zubereiten kann und die sich zum Kochen und Backen eignen.

Auch bei Lust auf eine Süßigkeit kann man ein kleines Glas z. B. Reisdrink trinken und gewöhnt sich so den Zuckerkonsum ab. Viele Menschen trinken beispielsweise lieber ein Glas pflanzliche Milch statt zur gewohnten Torte am Nachmittag oder den Keksen am Abend zu greifen.

Welche Milch für Kinder?

Die kanadischen Forscher gaben zuguterletzt auch noch an, nur geschaut zu haben, wer wie viel Pflanzenmilch bzw. Kuhmilch trinkt. Die übrige Ernährung der Kinder wurde jedoch nicht in die Untersuchung mit einbezogen. Natürlich ist klar, dass Kinder, die bereits 3 Tassen pflanzliche Milch pro Tag trinken, nicht mehr so viel Hunger haben, um die benötigten Nähr- und Vitalstoffe noch über andere Lebensmittel zu sich nehmen zu können. Doch sollten dreijährige Kinder generell den Grossteil ihrer Nährstoffe langsam aber sicher über feste Nahrung zu sich nehmen - und nicht mehr über Flüssignahrung.

Das Ergebnis der genannten Schlagzeilen ist nun leider, dass Menschen rasch wieder zur Kuhmilch greifen, anstatt sich mit einer gesunden Ernährung auseinander zu setzen. Denn die Frage lautet ja nicht: Kuhmilch oder Pflanzenmilch, sondern vielmehr: Wie versorge ich mich und meine Kinder mit allen Nähr- und Vitalstoffen - und das möglichst umwelt- und tierfreundlich?

Babys und Kleinkinder benötigen Muttermilch - und nicht die Milch einer Kuh. Letztere stellt lediglich eine Notnahrung für Kleinkinder dar, deren Mütter nicht stillen können, was sehr selten der Fall ist. Und auch hier kann bekanntlich nicht einfach auf normale Kuhmilch zurückgegriffen werden. Gerade weil sich die Bedürfnisse von Kalb und Menschengesäußling so sehr unterscheiden, muss die Kuhmilch aufwändigst an Muttermilch adaptiert und zu Säuglingsmilchnahrung "umgebaut" werden. Erst jetzt kann der Säugling sie verdauen und vertragen, ohne krank zu werden.

Welche Milch für Erwachsene: Pflanzliche Milch oder Kuhmilch?

Erwachsene Menschen benötigen überhaupt keine Säuglingsnahrung bzw. Milch mehr - weder von der eigenen Mutter noch von der Kuh. Sie können ihren Nährstoffbedarf ganz hervorragend ohne Kuhmilch, nämlich über eine gesunde rein pflanzliche Ernährung decken, wie wir z. B. hier beschrieben haben: [Die Regeln der gesunden veganen Ernährung](#)

Pflanzliche Milchsorten können hier sehr gut - wie oben erklärt - integriert und beispielsweise als leichte Zwischenmahlzeit genutzt werden.

Milch-Ersatz Rezepte

Im nachfolgenden Link stellen wir Ihnen einige [Milch-Ersatz Rezepte](#) zum Selbermachen vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Durst.

Sie sehen, es gibt unzählige vegane Variationen wie man Milch selber machen kann. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, lassen Sie es sich schmecken.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Maguire JL, Morency M-E et al., Association between noncow milk beverage consumption and childhood height, 2017, American Journal of Clinical Nutrition, (Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nicht-Kuhmilch-Getränken und dem Wachstum von Kindern)
- Pflanzliche Milch lässt Kinder weniger wachsen, Die Welt, 8.6.2017
- HH, Kinder: Hemmt pflanzliche Milch das Wachstum, aponet, 8.6.2017

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker