
Sind Getreidedrinks als Milchersatz geeignet?

Mo, 27.01.2020 - 09:54

Menschen mit einer Milchallergie oder einer Laktoseintoleranz und Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, greifen gerne zu pflanzlichen Milchalternativen wie Sojadrink, Haferdrink oder Reisdink. Diese sind nämlich frei von tierischem Protein und von Milchzucker (Laktose) und lassen sich ähnlich wie Milch verwenden.

Umgangssprachlich werden diese Produkte als Hafer“milch“ oder Reis“milch“ bezeichnet. Im Handel ist diese Bezeichnung jedoch nicht erlaubt, um eine Verwechslung mit herkömmlicher Milch zu vermeiden. Die Produkte werden daher als Getreidedrink oder mit Fantasienamen bezeichnet.

Ein Getreidedrink wird hergestellt, indem das Getreide geschrotet, mit reichlich Wasser vermengt und aufgekocht wird. Durch Fermentation wird die im Getreide enthaltene Stärke in kleinere Moleküle gespalten. Die Flüssigkeit wird filtriert, zuletzt werden Pflanzenöl und gegebenenfalls Salz und ein Emulgator zugegeben, manche Produkte werden homogenisiert. Durch Ultrahoherhitzung wird das Getränk haltbar gemacht. Getreidedrinks gibt es auch in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Vanille oder Schokolade, diesen Produkten wird Zucker zugesetzt.

Getreidedrinks ohne Zuckerzusatz enthalten weniger Kalorien als Vollmilch. Sie sind fettarm und enthalten kein Cholesterin. „Getreidedrinks haben eine bessere Ökobilanz als Kuhmilch. Als Milchersatz sind sie jedoch nur bedingt geeignet, da sie wenig Proteine und nur sehr wenig Calcium enthalten“, meint Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Die im ganzen Getreidekorn enthaltenen Mineralstoffe gehen durch die Filtration größtenteils verloren.

„Personen, die regelmäßig Getreidedrinks konsumieren, sollten ungesüßte, mit Calcium angereicherte Produkte bevorzugen“, empfiehlt die Ernährungsexpertin. Für Personen mit Zöliakie sind nur glutenfreie Getreidedrinks wie Reis- oder Hirsedrink geeignet.

Getreidedrinks sind deutlich teurer als Kuhmilch. Dies liegt unter anderem am aufwändigen Herstellungsverfahren und an der häufigen Verwendung von Bio-Zutaten.