

# Von Erbse bis Hafer

## Pflanzenmilchsorten im KrippenKinder-Test

**EINS GLEICH VORWEG:** Pflanzenmilch – egal welche – ist natürlich kein Ersatz für Muttermilch oder für Säuglingsnahrung. Aber Pflanzenmilch hat, verglichen mit der allgegenwärtigen Kuhmilch, so manchen Vorteil, beispielsweise dass viele Pflanzenmilchen von Natur aus gluten-, laktose- und casein-(=milcheiweiß)frei sind. Aber welche von ihnen sind für Krippenkinder geeignet? Wir stellen die fünf häufigsten veganen Milchalternativen vor.

■ von Tina Scherer

### Von der Kuh oder aus Pflanzen?

#### Bei beiden Milchsorten gibt es Bedenken

##### Allgemeine Bedenken gegen Pflanzenmilchen

- Rein veganen Konzepten zur Kleinkind- und Babyernährung mit Pflanzenmilchen begegnen Ernährungsexperten meist mit großer Vorsicht (es kommt zu Mangelerscheinungen, vor allem bei der Versorgung mit Vitamin B12)
- Pflanzenmilch mit Zusatz von Zucker sollte wegen der Kariesgefahr nicht gegeben werden
- Auch vegane Milchsorten mit Zusatz von Salz sind nicht geeignet
- Vegane Milch enthält weniger Calcium und weniger Eiweiß als vollfette Kuhmilch

**Fazit:** Wenn Pflanzenmilchen, dann am besten nur in Bio-Qualität und ohne Zusatzstoffe einkaufen und Allergene (Nüsse, Gluten, ...) beachten

##### Allgemeine Bedenken gegen Kuhmilch

- Kleinkinder bis drei Jahre sollten pro Tag NICHT mehr als höchstens 330 ml Kuhmilch (Milchprodukte wie Quark oder Käse schon eingerechnet) zu sich nehmen (15 g Schnittkäse entsprechen beispielsweise schon 100 ml Milch)!
- Grund dafür: Kuhmilch enthält relativ viel Eiweiß: gut fürs Wachstum, aber nur in Maßen! Zu starker Konsum von Milch und Milchprodukten kann schnell zu Übergewicht bei Kleinkindern führen und belastet außerdem die Nieren
- Bei Vorliegen von Kuhmilch-Allergie, Laktoseintoleranz oder -unverträglichkeit, Casein-Unverträglichkeit oder speziellen Vorerkrankungen wie Neurodermitis raten Wissenschaftler von Kuhmilch und ihren Produkten generell ab

## Überblick: (Welche) Vegane Milch für Krippenkinder?

### Pflanzenmilchen unter der Lupe

Jede vegane Milch hat ihre Vor- und auch ihre Nachteile, keine Frage. Und nicht jede ist schon für Krippenkinder geeignet. Ein kurzer stichwortartiger Überblick kann Ihnen zeigen, welche veganen Milchalternativen für Ihre Kleinen okay sind:

#### Reismilch

- **Vorteil:** gilt als gut verträglich, laktose- und glutenfrei
- **Nachteile:**
  1. Wie im Ausgangsprodukt Reis können auch in Reismilch Arsen oder Spuren davon enthalten sein
  2. Wegen der hohen Methanfreisetzung und des hohen Wasserverbrauchs beim Reisanbau ist diese Milchalternative nicht sehr umweltschonend (besser z. B.: Hafermilch)
- **Empfehlung:** für Krippenkinder in der Regel **nicht** empfohlen, frühestens ab ca. 5 Jahren



#### Sojamilch

- **Vorteile:**
  1. Gut zum Kochen und Backen geeignet, lässt sich sogar aufschäumen
  2. Hochwertige Proteinquelle für Veganer/Vegetarier
  3. Eher günstig
- **Nachteile:**
  1. Die enthaltenen Phytoöstrogene (ähnlich wie das Hormon Östrogen wirkende Substanzen) im Soja könnten nach derzeitigem Stand der Forschung Fehlbildungen von Embryos führen und bei Babys die Gefahr für spätere Erkrankungen (beispielsweise Fruchtbarkeitsstörungen, Erkrankungen der Genitalorgane) erhöhen.
  2. Soja hat außerdem ein relativ hohes Allergen- bzw. Unverträglichkeitsrisiko.

3. Die im Soja und in Sojaprodukten enthaltene Phytinsäure kann die Aufnahme von Calcium behindern, weshalb eine Zugabe von Calcium in der Milch wahrscheinlich nicht zu einer besseren Calciumversorgung beiträgt

- **Empfehlung:** für Krippenkinder in der Regel **nicht** empfohlen, erst ab dem späten Kindesalter



#### Kokosmilch

- **Vorteile:**
  1. Kokosmilch ist reich an Vitaminen (C, B-Vitamine, E), Ballaststoffen und Spurenelementen
  2. relativ allergenarm und in der Regel gut magendarm-verträglich
  3. enthält Laurinsäure, die positive gesundheitliche Auswirkungen haben kann (etwa hilfreich bei Mundschleimhautentzündungen)
- **Nachteile:**
  1. Reichlich gesättigte Fettsäuren und hochkalorisch
  2. Allergiegefahr bei (Kreuz-)Allergien auf Baumnüsse
  3. Eher schlechte Umweltbilanz und schwer durchschaubare Anbaubedingungen
- **Empfehlung: ab ca. 6. Monat möglich:** im Brei und als Getränk (nur ungezuckerte Milchsorten!), keine Konservendosen, sondern Milch in der Kartonverpackung kaufen



## Mandelmilch

### □ Vorteile:

1. Proteinreicher als andere Milchen (Mandeln enthalten viel pflanzliches Eiweiß, auch wenn in der Milch nicht mehr so viel davon übrig ist)
2. Viele Vitamine und Spurenelemente bei geringem Fettgehalt
3. Gut zum Backen geeignet

### □ Nachteile:

1. Je nach Herkunft/Anbauland der Mandeln eher schlechte Ökobilanz

- **Empfehlung:** Vorsicht bei Nuss-/Mandelallergie, der Berufsverband für Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) empfiehlt Mandelmilch **erst für Kinder ab fünf Jahren**



## Hafermilch

### □ Vorteile:

1. Im Vergleich zu anderen Pflanzenmilchsorten zwar eher eiweißarm und fast kalziumfrei, dafür aber sind die enthaltenen Eiweiße vom Körper gut verwertbar
2. Ballaststoffreich
3. Gute Umweltbilanz (besser als Kuhmilch und die meisten veganen Milchsorten)
4. Gut zum Kochen und Backen geeignet (Einschränkung siehe unten)

- **Empfehlung:** Achtung bei Krippenkindern mit Zöliakie: Hafermilch ist nur dann wirklich glutenfrei, wenn es auf der Verpackung ausdrücklich ausgelobt ist, in anderen Hafermilchsorten kann wegen Kontamination mit Weizen Gluten enthalten sein! Nicht alle Kinder und Erwachsenen mit Glutenunverträglichkeit vertragen Hafer. Für Krippen Kinder ab 6 Monaten eingeschränkt empfehlenswert (Konsum in Maßen und nicht als ausschließlicher Milchersatz)

- **Tipp:** Achten Sie darauf, dass Sie Hafer-Milch und nicht Hafer-Drink einkaufen (Haferdrinks enthalten häufig mehr Zucker)



---

## QUELLEN

<https://www.kinderaerzte-im-net.de/news-archiv/meldung>

<https://utopia.de/ratgeber/kuhmilch-fuers-baby-duerfen-saeuglinge-kuhmilch-trinken/>

<https://www.kleinkind-ernaehrung.de/welche-milch-ist-gut-fuer-mein-kleinkind/>