



Nur Sojadrinks liefern viele Nährstoffe

Die meisten Pflanzendrinks taugen nicht als Alternative zu Kuhmilch. Im Test des Gesundheitstipp enthielten viele Produkte wenig Eiweiss und viel Zucker.

Vielen Leuten verzichten Tieren zuliebe auf Kuhmilch. Bei anderen sind Pflanzendrinks eine Alternative zu Kuhmilch, weil man diese mit zunehmendem Alter schlechter verdaut. Auch Leute, die auf Milch allergisch sind, greifen gern zu Produkten auf der Basis von Soja, Hafer, Mandel oder Reis.

Das Problem: Bei den Nährstoffen können die meisten Pflanzendrinks nicht mit Kuhmilch mithalten. Dies zeigt der Test des Gesundheitstipp. Ein deutsches Lebensmittelabteilung analysierte insgesamt 16 Pflanzendrinks auf ihren Gehalt

an Eiweiss und Zucker. Zudem untersuchten die Experten die Produkte auf die gesundheitsschädlichen Stoffe Chlorat und Nickel.

Ergebnis: Einzig Drinks aus Soja liefern ähnlich viel Eiweiss wie Kuhmilch. Zum Vergleich: Ein Glas mit zweieinhalb Deziliter Milch enthält etwa 8 Gramm Eiweiss. Der Testsieger, der Sojadrink Prix Garantie von Coop, kam auf knapp 7 g Eiweiss pro Glas. Bei den drei weiteren Sojadrinks im Test mass das Labor ähnliche Werte. Oatly, der beste Haferdrink im Vergleich, enthält nur 2,5 g Eiweiss pro Glas. Im Reisdrink von Alnatura wiesen die Experten gar kein Eiweiss nach. Er schneidet als einziges Produkt mit Note «schlecht» ab.

Mit zunehmendem Alter braucht man mehr Eiweisse

Eiweisse sind wichtig für den Körper, weil sie als Bausteine für

Zellen dienen und gut sind fürs Immunsystem und den Stoffwechsel. Vor allem Leute ab 50 Jahren sollten darauf achten, dass sie genügend Eiweiss aufnehmen. Ab diesem Alter gehen gemäss dem Unispital Zürich pro Jahr 1 bis 2 Prozent der Muskelmasse verloren. Gegen den Muskelschwund helfen Krafttraining und eine angepasste Ernährung. Der Geriatrieverbund Zürich empfiehlt gesunden Senioren eine Eiweisszufuhr von 1 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Das bedeutet: Eine Person mit 70 Kilo Gewicht sollte pro Tag 84 g Eiweiss zu sich nehmen. Die Proteine helfen den



DOMINIQUE SCHÜTZ/STOCK (2)



Pflanzendrink: Nur vier Produkte mit guter Note



Gesundheitstipp
8024 Zürich
044/ 266 17 17
<https://www.gesundheitstipp.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezialmedien
Auflage: 54'317
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 8,9,10
Fläche: 60'264 mm²

Auftrag: 3005681
AEV (in Tsd. CHF): 40.93
Referenz:
19338e9f-cb7e-4cdb-8343-950b20e0b14d
Ausschnitt Seite: 2/3

	Prix Garantie	Vemondo	My Vay	M-Budget	Oatly!	Prix Garantie	Alnatura	Alpro	Vemondo	M-Budget	Bio 365	Emmi Beleaf	My Vay	Denner	Karma	Alnatura
Bezeichnung	Soja Drink Vitamine - Calcium	Bio Sojadrink gesüßt	Bio Soja Drink	Soja Drink Calcium	Barista Edition Hafer	Mandel Drink Hafer	This is not milk, it's soya	Bio Almond Drink	Mandel Drink	Haferdrink	Hafer Nature	Bio Reisdrink	Barista Haferdrink Bio	Bio Rice Nature	Reis	
Hergestellt in	Italien	Nicht deklariert	Italien	Schweiz	EU	Italien	Deutschland	Europa	Italien	Italien	Italien	Schweiz	Nicht deklariert	Italien	Deutschland	
Bezahlter Preis in Franken	1.60	1.59	1.59	1.60	3.40	1.60	1.75	3.50	1.59	1.60	1.75	3.20	1.95	1.95	2.75	2.05
Einkauf bei	Coop	Lidl	aldi	Migros	Migros	Coop	Coop	Lidl	Migros	Coop	Coop	Coop	aldi	Denner	Coop	Migros
Ebenfalls erhältlich bei	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Note Eiweissgehalt	60% 5	5	5	5,5	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1
Eiweissgehalt in Gramm pro 2,5 dl ¹	8,75	7	6	9	2,5	1,25	2,25	1,75	0,75	1,25	1,75	0,5	0,25	1	0,5	0
Note Zuckergehalt	40% 5,5	4,5	4,5	5	5	6	3,5	6	6	4,5	4,5	5,5	5	4	4	4
Zuckergehalt in Gramm pro 2,5 dl ²	1,25	8,75	8,75	6	4,25	0,3	12,25	0,375	0	8	7,25	3,75	5,25	11	9,75	10,5
Zwischennote	100% 5,2	4,8	4,8	5,3	4,4	4,2	3,8	4,2	3,6	3,6	3,6	3,4	3,2	2,8	2,8	2,2
Abzug erhöhter Nickel- oder Chloratgehalt ³	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gesamtnote	5,2	4,8	4,8	4,8	4,4	4,2	3,8	3,7	3,6	3,6	3,6	3,4	3,2	2,8	2,8	2,2
Gesamtureil	Gut	Gut	Gut	Gut	Genügend	Genügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend	Schlecht

Notenabzug: 5,3 bis 6 – sehr gut | 4,8 bis 5,4 – gut | 4,0 bis 4,7 – genügend | 2,5 bis 3,9 – ungenügend | unter 2,5 – schlecht. Bei gleicher Gesamtnote berücksichtigt nach Preis und Eiweissgehalt
1) Um Vergleich: Ein Glas mit 2,5 Deciliter Vollmilch enthält mindestens 8 Gramm Eiweiss. 2) Als ungenügend bewertet wurden Mengen von mehr als 12 Gramm Zucker pro Glas. Das entspricht rund drei Würfelsüssern. 3) 0,5 Noten Abzug, wenn mit einem Glas des Dranks die Hälfte der Tagesgrenzwerte für Nickel oder Chlorat bei einem Kind mit 20 Kilo Gewicht erreicht wurde

Weiter auf Seite 10



Andreas Schildknecht

Muskeln bei der Regeneration nach einer Krankheit.

Besonders in den Haferdrinks fand das Testlabor wenig Eiweiss. 100 g naturbelassene Haferflocken enthalten laut der Schweizer Nährwertdatenbank zwar mehr als 13 Gramm davon. Doch Haferdrinks sind stark verarbeitete Industrieprodukte. Bei der Herstellung geht Eiweiss verloren.

Alnatura: In einem Glas so viel Zucker wie im Schoggibrotli

Der Test zeigt auch, dass Pflanzendrinks oft viel Zucker enthalten. Spitzenerreiter war der Haferdrink von Alnatura: In einem einzigen Glas wiesen die Experten mehr als 12 g Zucker nach. Diese Menge entspricht ungefähr drei Würfelsüsszuckern oder dem Zuckergehalt in einem Schoggibrotli. Solche Mengen an Zucker bewertete der Gesundheitstipp als «ungenügend».

Gerade bei Getränken besteht die Gefahr, dass man schnell zu viel Zucker aufnimmt. Laut Weltgesundheitsorganisation gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Zucker, den man schnell aufnimmt, und einem erhöhten Risiko für Zahnskries, Übergewicht, Herzkrankheiten und Diabetes. Kuhmilch enthält pro Glas zwar ebenfalls 12 g Zucker. Dabei handelt es sich jedoch um Milchzucker, der nicht zu den schnell verfügbaren Zuckerarten zählt. Gemäss der Ernährungsforscherin Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften lässt «Milch den Blutzuckerspiegel langsamer und weniger stark ansteigen als der Zucker in Pflanzendrinks» (Gesundheitstipp 10/2025).

Die Schadstoffe Chlorat oder Nickel können über das Trinkwasser und die Rohstoffe in Pflanzen-

drinks gelangen. Die gute Nachricht: Nur zwei Produkte waren mit einer der beiden Substanzen belastet. So enthielt ein Glas des Sojadrinks M-Budget 0,11 Milligramm Nickel. Das scheint wenig. Doch der Tagesgrenzwert für ein Kind mit einem Gewicht von 20 Kilo ist damit fast schon zur Hälfte erreicht. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit liegt der Grenzwert bei 0,26 Milligramm. Da man Nickel auch aus Lebensmitteln wie Nüssen oder Kakao aufnimmt, war der Gesundheitstipp bei der Beurteilung streng. Nickel kann bei sensiblen Leuten zu Hautreaktionen führen.

Chloratrückstände im Haferdrink von Alpro

Auch Chlorat kann der Gesundheit schaden. Laut der Lebensmittelbehörde hemmen die Salze der Chlorsäure die Aufnahme von Jod in der Schilddrüse. Dadurch kann sich der Blutspiegel der Schilddrüsenhormone verändern. In Pflanzendrinks können Desinfektionsmittel oder der Einsatz von Wasser mit Chlor Rückstände von Chlorat verursachen. Negativ fiel hier einzig das Haferprodukt «This is not milk, fattarm» von Alpro auf. Wer ein Glas davon trinkt, nimmt 30 Mikrogramm Chlorat auf. Damit erreicht ein Kind mit 20 Kilo Gewicht die Hälfte des Tagesgrenzwertes. Dieser liegt für Chlorat bei 60 Mikrogramm.

Die Firma Oatly schreibt dem Gesundheitstipp, dass bei der Herstellung von Haferdrinks neben den Nährwerten der Geschmack wichtig sei. Bei Leuten, die ansonsten ausgewogen essen, sei der geringe Eiweissgehalt kein Problem. Die Migros weist darauf hin, dass der Zucker in Reisdrinks durch die Fermentation auf natürliche Weise entstehe.



Pflanzendrinks: Umweltfreundlicher als Milch

Die Produktion von Pflanzendrinks ist umweltfreundlicher als jene von Kuhmilch. Das zeigten der Forscher Joseph Poore aus Oxford (GB) und der Zürcher Agronom Thomas Nemecek 2019 in einer Übersichtsstudie. Die Gründe: Kühe setzen viel klimaschädliches Methan und Kohlendioxid frei. Ausserdem ist der Landverbrauch für das bei Milch benötigte Tierfutter gross.

Gemäss der deutschen Stiftung Warentest verursachen Pflanzendrinks nur etwa einen Drittels so viel Treibhausgase wie Kuhmilch. Hafer- und Sojadrinks seien wegen des geringeren Wasserverbrauchs ökologisch besser als Reisgetränke. Für Mandeldrinks braucht es am meisten Wasser. Die Verbraucherzentrale

Hafer: Für die Produktion von Drinks ist weniger Wasser nötig als bei Reis und Mandeln Deutschland rät, bei den Angaben auf der Verpackung der Produkte die Herkunft der Rohstoffe zu beachten. Dabei gilt: je regionaler, desto besser.

«Mit Kuhmilch steigt der Blutzucker- spiegel weniger schnell als mit Pflanzendrinks»

Christine Brombach,
Ernährungsforscherin