

Hafermilch und andere Milchersatzprodukte: In der Ernährung von Kindern eine gute Idee?

Pflanzendrinks werden zunehmend als Alternative oder gar als Ersatz für Kuhmilch konsumiert. Oft betrifft das nicht nur die Ernährung von Erwachsenen, sondern ganz selbstverständlich in den Familien dann auch deren Kinder. Die Auswirkungen auf die spätere Gesundheit und das Wachstum sind jedoch bislang nicht ausreichend untersucht. „Wenn ohne fachliche Beratung Kuhmilch durch pflanzliche Drinks ausgetauscht wird, kann Mangelernährung drohen“, sagt Dennis Papanouskas, Leiter der Schule für Diätassistenten am UKM (Universitätsklinikum Münster). Er weist im Interview auch auf mögliche Risiken hin, wenn in der Ernährung von Kindern Milchersatzprodukten zum Einsatz kommen.

Herr Papanouskas, junge Eltern wollen oft aus eigener Überzeugung ihren Kindern keine Kuhmilch geben. Können Milchersatzprodukte in der Ernährung von Säuglingen und Kindern eine gleichwertige Alternative sein?

In der Ernährung von Säuglingen muss man das klar mit „Nein“ beantworten. Wir haben die Empfehlung der Nationalen Stillkommission. Wenn nicht gestillt wird oder gestillt werden kann, empfiehlt sie, mit einer Säuglingsanfangsnahrung die Muttermilch zu ersetzen. Für Säuglingsnahrung existieren gesetzliche Vorgaben für den Gehalt an Makro- und Mikronährstoffen, so dass ein Präparat auf Sojabasis unbesorgt gewählt werden kann. Reine Pflanzendrinks, wie ich sie im Milchregal im Supermarkt kaufen kann, sollte man also nicht zur Ernährung bei Säuglingen zu nutzen. Bei größeren Kindern kann das durchaus anders aussehen. Da kann man auf Pflanzendrinks zurückgreifen, wenn man sagt, wir möchten weniger Kuhmilch nutzen. Hier kommt es bei einem Ersatz aber sehr stark auf die Unterschiede zwischen den einzelnen Pflanzendrinks an.

Was könnte passieren, wenn Eltern bei ihren Kindern das tierische Produkt durch pflanzliche Milchprodukte 1:1 ersetzen?

Es könnte theoretisch zu einem Eiweißmangel kommen. Wenn ich zum Beispiel 250 Milliliter Kuhmilch am Tag durch 250 Milliliter eines Pflanzendrinks ersetzen möchte, dann sollte ich zuerst auf den Eiweißgehalt des Produkts schauen. Pflanzendrinks auf Basis von Hülsenfrüchten, wie zum Beispiel Sojadrink oder auch Ackerbohnen- oder Erbsendrinks, haben einen fast identischen Eiweißgehalt wie Kuhmilch. Wenn ich allerdings auf Getreidedrinks zurückgreife, wie Reis-, Kokos- oder auch Haferdrinks, dann ist deren Eiweißgehalt sehr stark reduziert. Im Falle einzelner Reisdinks müsste ich quasi die 30-fache Menge zuführen, um auf denselben Eiweißgehalt wie Kuhmilch zu kommen. Die Auswahl des Produkts ist also sehr entscheidend.

An welchen Symptomen können Eltern bei ihren Kindern eine Fehlernährung erkennen?

Mangelernährung bei Kindern sieht man klinisch leider oftmals erst dann, wenn bereits zum Beispiel Wachstumsstörungen eingesetzt haben oder wenn sich die Knochenzusammensetzung schon verändert hat. Das heißt, man sollte sich im Vorfeld gut informieren, am besten auch in Begleitung des Kinderarztes oder von Ernährungstherapeuten, die auf Kinderheilkunde spezialisiert sind. Es geht darum, einen Pflanzendrink zu wählen, der einen möglichst hohen Eiweißgehalt hat. Und

idealerweise, so empfehlen es auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Verbraucherzentrale, sollte das Produkt zusätzlich mit Kalzium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 angereichert sein. Das hat allerdings zur Folge, dass Bioprodukte nicht in Frage kommen, weil bei denen solche Zusätze verboten sind. Außerdem ist wichtig, dass Pflanzendrinks vor dem Verzehr gut geschüttelt werden, weil sich nämlich Calciumcarbonat (Kalzium) wegen seiner schlechten Wasserlöslichkeit schnell auf dem Boden absetzt. Insgesamt geht es darum, in der Ernährung einen guten Ausgleich zu schaffen, durch eine ausreichende Menge Obst und Gemüse, aber auch durch andere (vegane oder vegetarische) eiweißhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Tofu, Tempeh oder Hülsenfrüchte. Diese können verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, aber auch Vitamine liefern.

Welche Ernährungsempfehlung würden Sie Eltern geben, die Kuhmilch vollständig oder zumindest teilweise durch pflanzliche Drinks ersetzen möchten?

Ich empfehle immer die Begleitung durch Kinderärzte und Ernährungstherapeuten. Wenn eine Mangelernährung bei Erwachsenen auftritt, dann merken sie das häufig an trockener Haut, an Müdigkeit, Leistungsabfall. Dafür haben Kinder einfach noch nicht das gute Gespür und das ist von außen teilweise sehr schwer sichtbar. Im Ernstfall kommt es zu Wachstumsstörungen oder anderen Mangelernährungssymptomen. Es braucht eine fachliche Begleitung, damit ich mich nicht auf das, was ich als Laie sehe, verlassen muss, sondern eben auch schon die Blutwerte direkt mit zu Rate gezogen werden können. Wichtig: Wenn ich mich also dazu entscheide, die kindliche Ernährung zu verändern, mein Kind mit weniger Kuhmilch oder insgesamt auch tierischen Produkten zu versorgen, dann muss ich mich auf jeden Fall vorher sehr genau damit beschäftigen.