

Pflanzendrinks in der Kleinkindernährung

Eine Einordnung des Netzwerks Gesund ins Leben

Pflanzendrinks aus Hafer, Soja oder Mandeln nutzen immer mehr Kleinkind-Eltern in der Alltagsküche. Die Milchalternativen liefern jedoch nicht die gleichen, für Kinder essenziellen Nährstoffe wie Kuhmilch. Der neueste Nachgefragt-Artikel des Netzwerks Gesund ins Leben beleuchtet das Thema genauer.

Pflanzendrinks aus Hafer, Soja oder Mandeln nutzen immer mehr Kleinkind-Eltern in der Alltagsküche. Die Milchalternativen liefern jedoch nicht die gleichen, für Kinder essenziellen Nährstoffe wie Kuhmilch. Der neueste Nachgefragt-Artikel des Netzwerks Gesund ins Leben beleuchtet das Thema genauer.

Immer mehr Menschen greifen in ihrem Alltag zu pflanzlichen Milchalternativen – auch für ihre Kleinkinder. Was bezogen auf Nachhaltigkeit und Klima sinnvoll ist, kann, was die Nährstoffversorgung angeht, zum Problem werden. Nehmen 1- bis 3-Jährige keine oder nur wenig Kuhmilch und Milchprodukte zu sich, verringert das die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen wie Calcium, Jod und den Vitaminen B2 und B12. Pflanzendrinks beinhalten diese natürlicherweise nur in geringen, oft kaum relevanten Mengen bzw. überhaupt nicht. Nicht angereicherte Sojadrinks enthalten zum Beispiel nur 13 mg Calcium pro 100 ml, während es bei Kuhmilch 120 mg pro 100 ml sind*. In Haferdrinks kommt Calcium ohne Anreicherung gar nicht vor. Eltern, die ihren Kindern Pflanzendrinks statt Kuhmilch anbieten möchten, sollten sich dessen bewusst sein und folgende Tipps befolgen (siehe auch Abbildung):

- Pflanzendrinks wählen, denen die Nährstoffe Calcium, Jod, Vitamin B2 und/oder Vitamin B12 zugesetzt sind – eine aktuelle Markübersicht bietet die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hier. <https://www.verbraucherzentrale.nrw/pflanzendrinks>
- Fehlen den Milchalternativen diese Nährstoffe ganz oder teilweise, gezielt Lebensmittel in die Ernährung einbauen, die diese enthalten. Eine professionelle Ernährungsberatung kann hier unterstützen.
- Nahrungsergänzungsmittel können bei unzureichender Nährstoffzufuhr ggf. eine Option sein. Sie sollen jedoch nur nach Rücksprache mit der Kinder- und Jugendärztin oder dem Kinder- und Jugendarzt eingenommen werden. Nur bei einer rein pflanzlichen Ernährung soll Vitamin B12 generell supplementiert werden.

Ausführlichere Informationen zum Thema bietet der neue Nachgefragt-Beitrag „Pflanzendrinks statt Kuhmilch: Wie ist der Ersatz in der Ernährung von Kleinkindern zu bewerten?“ <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kle...> des Netzwerks Gesund ins Leben. Neben praxisnahen Empfehlungen beinhaltet er wissenschaftliche Berechnungen zur Bedeutung von Kuhmilch in der Ernährung von Kindern zwischen einem und drei Jahren.

*Es handelt sich hier um Durchschnittswerte, einzelne Produkte können davon abweichen. Die Werte sind dem Bundeslebensmittelschlüssel entnommen und beziehen sich auf „Sojadrink/Sojadrinkprodukte“ und „Kuhmilch Trinkmilch 3,5 % Fett“.