MILCH UND PFLANZENDRINKS IM VERGLEICH

DIE NATÜRLICHE POWER DER MILCH

Milch ist ein echtes Naturprodukt und von sich aus reich an wertvollen Nährstoffen, wie hochwertiges Protein, Kalzium, B-Vitamine und Jod. Alles Bausteine, die unser Körper besonders gut aufnehmen und verwerten kann. Das unterscheidet sie wesentlich von Pflanzendrinks.

Sind Soja-, Hafer- und Mandeldrink etwa auch Milch? Der Schein trügt. Um überhaupt in die Nähe der Milch zu kommen, sind Pflanzendrinks industriell verarbeitete Produkte und enthalten oft weniger Nährstoffe. Für Konsistenz, Geschmack und Aussehen werden dabei häufig Öle, Aromen oder andere Zusatzstoffe eingesetzt. Milch dagegen ist ein naturbelassenes Produkt und nur minimal verarbeitet. Das ist ein Vorteil, den man schmeckt und der dem Körper gut tut.

SUPERFOOD MILCH – VIEL PROTEIN FÜR DEN KÖRPER

Wie viele Gläser Pflanzendrinks braucht es, damit der Körper gleich viel Protein verwerten kann wie durch ein Glas Milch?

1 Glas – **Teilentrahmte Milch**

1,7 Gläser – **Sojadrink**

7,9 Gläser – **Haferdrink**

58,2 Gläser – **Mandeldrink**

246,3 Gläser – **Reisdrink**

Vergleich Nährwert Protein von Milch und Pflanzendrinks: Diese Menge (1 Glas = 2 dl) deckt jeweils mind. 24 % deines täglichen Bedarfs an allen essenziellen Aminosäuren (Singh-Povel et al., 2022).

MILCH ENTHÄLT VON NATUR AUS:
Hochwertiges Protein, Kalzium, B-Vitamine, Jod

Nährstoff ist nicht gleich Nährwert

Ein Lebensmittel kann viele Nährstoffe enthalten. Entscheidend ist aber, wie gut der Körper diese aufnehmen kann. Unsere Verdauung zerlegt das Essen in kleinste Bestandteile und nur ein Teil davon gelangt tatsächlich in den Stoffwechsel: Das ist der Nährwert. Wer also nur schaut, was in einem Lebensmittel drin ist, sieht nicht, wie viel die Nährstoffe dem Körper wirklich nützen. Und genau hier liegt ein zentraler Vorteil der Milch: Ihre Nährstoffe sind besonders gut verfügbar.

Protein: Milch hat die Nase vorn

Milch enthält hochwertiges Protein, das vom Körper besonders effizient verwertet werden kann. Die meisten Pflanzendrinks enthalten weniger Proteine und solche, die der Körper schlechter verwerten kann. Um den gleichen Protein-Nährwert wie mit einem Glas Milch zu erreichen, wären mehrere Gläser Pflanzendrink nötig.

Kalzium: Natürlich ist besser

Milch ist ein bewährter Kalziumlieferant. Pflanzendrinks enthalten deutlich weniger; es sei denn, sie werden mit Kalzium angereichert. Ist dies der Fall, heisst es nicht, dass der Körper es genauso gut verwerten kann. Studien zeigen: Um den Kalziumwert eines Glases Milch zu erreichen, müsste man mehrere Gläser Pflanzendrink trinken. Auch hier zeigt sich: Entscheidend ist nicht nur, was drin ist, sondern, was der Körper aufnehmen kann.

Fazit: Milch bleibt unerreicht

Pflanzendrinks können im Alltag ihren Platz haben. Doch in Bezug auf Nährstoffdichte und Verwertbarkeit schneidet Milch klar besser ab, und das ganz ohne Zusätze. Wer auf natürliche Ernährung setzt, liegt mit Milch richtig.

Erfahre mehr zum Superfood Milch
swissmilk.ch/naehrstoffvergleich

swissmilk