

## FAKE NEWS VON SWISSMILK



Vegane Milchalternativen werden immer beliebter. **Swissmilk** versucht deshalb mit selektiven «Fakten» das ramponierte Image der Kuhmilch wieder zu verbessern. Obwohl sie dazu noch mit Steuergeldern vom Bund unterstützt werden, scheitern sie dennoch: Das aufgeklärte Schweizer Volk lässt sich nicht mehr länger für dumm verkaufen. **Swissveg** stellt die Behauptungen aus dem **Swissmilk Newsletter** vom **11.10.2018** richtig.

## MILCHIMITATE



### Gesünder und umweltfreundlicher?

**Swissmilk:** Pflanzliche Milchimitate liegen auch in der Schweiz im Trend: Der Konsum solcher Getränke aus Soja, Reis, Kokos, Hafer, Mandeln, Quinoa oder anderen Pflanzenextrakten stieg in den letzten Jahren deutlich an. Die zunehmende Beliebtheit wird nicht darauf zurückgeführt, dass es plötzlich sehr viele Veganer gäbe. Vielmehr scheinen zunehmend mehr Flexitarier den Konsum tierischer Produkte bewusst zu reduzieren. Ein wichtiger Grund dafür dürfte sein, dass Pflanzendrinks bei vielen Verbrauchern als gesünder und umweltfreundlicher als Milch gelten. Aber stimmt das überhaupt?

**Swissveg:** JA - Das stimmt.

**Swissmilk:** Ökobilanzen oder Lebenszyklusanalysen leiden häufig unter methodischen Problemen. Denn um exakte Zahlen zu erhalten, müssten in solche systematischen Analysen der Umweltwirkungen alle Faktoren einfließen, die im «Lebensweg» eines Produktes relevant sind.

**Swissveg:** Spannend, dass **Swissmilk** so korrekte und alles umfassende Forschungsarbeiten unterstützt, wenn sie doch selbst nicht offen darüber sprechen, dass bei ihrer Ökobilanz der Kuhmilch importierte Futtermittel, ja sogar importiertes Heu nicht erwähnt wird. Butter zum Beispiel ist direkt nach Rindfleisch das Nahrungsmittel mit dem grössten ökologischen Fussabdruck überhaupt.

**Swissmilk:** Es werden jedoch nicht immer alle Faktoren berücksichtigt. Zudem fehlen zur Beurteilung pflanzlicher Drinks oft wichtige Daten. Darauf hat im März 2018 die in Berlin ansässige Albert-Schweitzer-Stiftung hingewiesen.

Beispielsweise gebe es keine Ökobilanzen für Haselnüsse, Cashews oder Kokosnüsse, die als Ausgangssubstanzen für Pflanzendrinks dienen können. Für Reis oder für kalifornische Mandeln sei die Ökobilanz sehr ungünstig, weil ihr Anbau sehr viel Wasser erfordert und weil zur Bestäubung der Mandelbäume Milliarden von Bienen mit Lastwagen umhergefahren werden. Mandeldrinks sind nach Sojaprodukten die zweitbeliebtesten Pflanzendrinks in Europa und den USA.

**Swissveg:** Selbst Mandeldrinks weisen noch eine bessere Ökobilanz auf, als es Schweizer Milch tut. Es ist zudem wichtig, die Herkunft und Produktionsweise miteinzubeziehen – so verbraucht eine Biomandel weniger Ressourcen, als eine konventionelle.

Soja für den menschlichen Verzehr kommt grösstenteils aus den umliegenden Nachbarländern. Es wird kein Regenwald abgeholzt wegen gierigen Veganern, die daraus Sojamilch produzieren. Wälder werden gerodet, um Kraftfutter für Nutztiere – auch für die Schweiz – anzubauen.

**Swissmilk:** Die Stiftung zitiert kalifornische Wissenschaftler, die ausgerechnet haben, dass zur Produktion eines Liters Mandeldrink im Vergleich zur Produktion von Kuhmilch aus Intensivhaltung zwar nur ein Zehntel der Menge an Treibhausgasen freigesetzt würde. Dafür werde jedoch 17-mal so viel Wasser benötigt wie zur Milcherzeugung. Mandeln aus dem Mittelmeerraum dürften zwar besser abschneiden, für sie liegen jedoch keine entsprechenden Daten vor.

**Swissveg:** Ein zehntel der Treibhausgase! Während 10 % des kalifornischen Wasserverbrauchs auf die Mandelproduktion entfällt, wird etwa ein Drittel für die Produktion tierischer Lebensmittel verwendet.

Zur Produktion von 1 kg Mandeln werden etwa 16.000 Liter Wasser benötigt, in etwa dieselbe Menge wie zur Produktion von 1 kg Rindfleisch. Die Problematik der Mandelproduktion in den riesigen Monokulturen Kaliforniens ist bekannt. Diese betrifft jedoch nicht die Bio-Mandelmilch im Handel. Z.B. bezieht Coop für seine Mandelmilch die Mandeln aus Italien und Spanien. Es wäre falsch, Mandeln oder die daraus gewonnene pflanzliche Milch alleine für das Dürreproblem in Kalifornien verantwortlich zu machen. Die Haupteinnahmequelle der kalifornischen Bauern ist die Milchproduktion. Diese trägt deshalb auch am meisten zur Dürre bei.



# HERKUNFT DER ROHSTOFFE

## Gesünder und umweltfreundlicher?

**Swissmilk:** Auch der ökologische Fussabdruck von Sojadrinks hängt entscheidend davon ab, woher die Sojabohnen stammen und wie sie angebaut und transportiert wurden. Nach Angaben von Marktforschern entfallen rund 40 Prozent der Pflanzendrinks auf die Sojavariante.

**Swissveg:** Und woher kommt das Futter der Schweizer Kühe? Swissmilk schreibt hier, als ob Lovely und ihre Freundinnen von Luft und Liebe leben würden. Dabei ist längst bekannt, dass die Nutztierhaltung und Erzeugnisse tierischen Ursprungs Hauptkontributor für die Klimaerwärmung sind.

**Swissmilk:** In einem aktuellen Test von 15 Produkten erfragte die Berliner Stiftung Warentest, woher die Ausgangsware stammt. Alle bis auf einen Anbieter (Asialaden) beantworteten die Frage und legten grösstenteils auch glaubwürdige Belege dafür vor. Danach beziehen REWE und der Drogeriemarkt dm für ihre Drinks Biobohnen aus Kanada. Die Sojabohnen der anderen Anbieter stammten aus Europa: Sechs Unternehmen beziehen sie aus Frankreich, drei aus Österreich, zwei aus Italien und eins aus Süddeutschland. Für die Schweiz dürfte die Lage ähnlich sein, denn auch hier ist der Marktführer das belgische Unternehmen alpro, das überwiegend französische Soja verwertet. Damit ist jedoch klar, dass im Gegensatz zur heimischen Kuhmilch praktisch alle Ausgangsprodukte für die meisten Pflanzendrinks importiert werden müssen.



**Swissveg:** Das WAS ist wichtiger als das WOHER, wenn man die Ökobilanz untersucht.

Vergleiche dazu : [www.swissveg.ch/transport](http://www.swissveg.ch/transport)  
Zudem schneidet Milch hier besonders schlecht ab, weil Kühe sich nicht ausschliesslich von Schweizer Gras und Heu ernähren.

Die Schweizer Hochleistungsmilchkühe benötigen regelmässig Kraftfutter um die hohe Milchleistung erbringen zu können.

**Swissmilk:** Mögliche Ausnahmen sind Hafer, Dinkel und Hanf, die jedoch keine grosse Rolle am Markt spielen.

**Swissveg:** Wie Swissmilk selbst schon einsehen musste, wächst der Markt für genau diese Produkte im Schnelltempo. Kein Ende in Sicht.

**Swissmilk:** Bis aus einer pflanzlichen Zutat ein Milchimitat wird, muss sie zudem meist geschrotet, gewässert, gekocht, fermentiert, emulgiert und ultrahochoerhitzt werden. Vielfach werden Aromen, Zucker und Salz zugesetzt, nicht zuletzt, um unangenehme Geschmacksnoten zu überdecken. Damit sind die kommerziellen Produkte in der Regel stärker verarbeitet als Milch.

**Swissveg:** Der Mythos der naturbelassenen Kuhmilch ist längst überholt: Heute wird die Milch in den Molkereien in ihre Bestandteile zerlegt und je nach Wunsch der Konsumenten wieder unterschiedlich zusammengesetzt, damit daraus eine standardisierte Trinkmilch entsteht. Keine Kuh gibt von sich aus eine Standardmilch mit 3,5% Fett und dem gewünschten Eiweissanteil. Diese neu zusammengemixte Milch wird dann homogenisiert und pasteurisiert. Zudem wird der Löwenanteil an Milch aus der Schweiz nicht direkt getrunken, sondern weiterverarbeitet.

Der Absatz an Trinkmilch sinkt stetig, obwohl der Bund doch so viele Subventionen bezahlt und mit unseren Steuergeldern noch die verzweifelten Marketingaktionen der Swissmilk finanziert.

Konsummilch machte 2016 noch gerade 11% der gesamten Milchproduktion aus.

[www.agrarbericht.ch/de/markt/tierische-produkte/milch-und-milchprodukte](http://www.agrarbericht.ch/de/markt/tierische-produkte/milch-und-milchprodukte)

[www.tsmtreuhand.ch/fileadmin/pdf/Statistiken/Monatsstatistiken/2018/Import\\_und\\_Export/201808-Statistik\\_Milchmarkt\\_DE\\_21092018.pdf](http://www.tsmtreuhand.ch/fileadmin/pdf/Statistiken/Monatsstatistiken/2018/Import_und_Export/201808-Statistik_Milchmarkt_DE_21092018.pdf)

**Swissmilk:** Noch kritischer ist ein anderes Ergebnis des Sojadrink-Tests der Stiftung Warentest: Jeder dritte Drink (5 von 15) wurde als «mangelhaft» beurteilt. Nur knapp die Hälfte (7 von 15) erhielt die Note «gut». Zur Abwertung führte, dass sich in sechs Biodrinks viel zu viel Nickel fand. Es ist bekannt, dass



Soja Nickel aus dem Boden anreichert. Im Drink eines Asiamarktes fand sich Chlorat, möglicherweise durch Kontamination mit gechlortem Wasser. Ein weiterer Sojadrink wurde inzwischen vom Markt genommen, weil er aufgrund der Belastung mit einem Keim ungeniessbar geworden war. Ein Produkt wurde als «nature» ausgelobt, war jedoch gesüsst und aromatisiert.

**Swissveg:** Nicht alle Angebote in Supermärkten sind gesund. Man kann nicht ein ganzes Segment pauschalisieren, da es bereits eine riesige Vielfalt an pflanzlichen Milchdrinks gibt. Was sie allerdings alle gemeinsam haben:

Sie sind frei von Eier, frei von Blutrückständen, frei von Cholesterin, frei von Antibiotikarückständen, frei von Tierleid und weisen eine gute Ökobilanz auf.

## NÄHRWERTE

**Swissmilk:** Beim Verzehr von Lebensmitteln geht es letztlich darum, die Nährstoffversorgung sicherzustellen. Nicht wenige Verbraucher glauben, Pflanzendrinks seien eine gleichwertige Alternative zu Milch, ja sogar « gesünder », weil sie kein Cholesterin und weniger gesättigte Fettsäuren enthalten. Die Stiftung Warentest hebt zudem den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in Sojadrinks hervor. Doch alle diese Argumente tragen nicht. Denn erstens ist Nahrungscholesterin kein bedenklicher Nährstoff, ebenso wenig wie gesättigte Fettsäuren. Speziell die gesättigten Fettsäuren der Milch sind in keiner Weise mit Erkrankungen, etwa des Herzens oder der Gefässe assoziiert. Im Gegenteil: Es fand sich beispielsweise

ein geringeres Diabetesrisiko bei erhöhten Markern für Milchfettkonsum.

**Swissveg:** Für die meisten Menschen sind irgendwelche Marker nicht relevant. Ihnen geht es darum gesund zu bleiben. Viele Studien belegen klar, dass Veganer viel weniger an Diabetes erkranken als Personen die Milchprodukte konsumieren.

[www.swissveg.ch/diabetes](http://www.swissveg.ch/diabetes)

Auch bei den Herz-Kreislaufkrankungen schneiden vegan lebende Personen regelmässig besser ab als die Durchschnittsbevölkerung (so lange auf die genügende Zufuhr des Vitamins B12 geachtet wird). Die Versorgung mit genügend Fett stellt bei der schweizer Bevölkerung wohl das kleinste Problem dar. Im Gegenteil: Das Fett der Milchprodukte verschärft das weit verbreitete Problem der zu hohen Kalorienaufnahme.

**Swissmilk:** Bei den Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen handelt es sich überwiegend um alpha-Linolensäure (ALA). Die meisten gesundheitlich positiven Effekte der Omega-3-Fettsäuren werden jedoch durch die langkettigen Varianten (DHA und EPA) bewirkt. Da die Umwandlung von ALA in EPA und insbesondere in DHA nur in sehr geringem Umfang stattfindet, noch dazu individuell sehr unterschiedlich, darf nicht davon ausgegangen werden, dass ein hoher ALA-Gehalt mit den gleichen gesundheitlichen Vorteilen einhergeht wie der Verzehr von EPA oder DHA. Das Fett von Weidemilch enthält zwar insgesamt nicht so viele Omega-3-Fettsäuren wie Sojadrinks, es liefert neben ALA jedoch auch die langkettigen Varianten EPA und DHA. Milchfett weist ausserdem ein günstigeres, weil geringeres Verhältnis von

Omega-6- zu Omega-3-Fett-säuren auf (Soll: < 5 : 1) als Sojaprodukte: Das Verhältnis liegt bei Milchfett bei 1.5 bis 2 : 1. Im Sojafett überwiegen dagegen die Omega-6-Fettsäuren deutlicher, hier liegt das Verhältnis bei etwa 7 : 1.

**Swissveg:** Der Anteil an Kuhmilch von Tieren die das ganze Jahr auf die Weide dürfen ist verschwindend klein. Genauso klein ist der Sojafettanteil am Gesamtfettkonsum von Veganern. Deshalb ist dieser Vergleich sehr weit hergeholt. Dennoch ist für alle Ernährungsformen empfehlenswert darauf zu achten den Omega-3-Fettanteil gegenüber dem Omega-6 zu erhöhen.

**Swissmilk:** Daneben liefert die Milch mehr Jod und – im Vergleich zu nicht angereicherten Pflanzendrinks – deutlich mehr Kalzium. Nach Berechnungen einer Studie der Berner Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL) deckt eine Portion Milch (200 ml für Erwachsene, 100 ml für Kinder und Kleinkinder) die Tagesempfehlung für Kalzium bei Erwachsenen zu 24 Prozent, bei Kindern zu 16 Prozent und bei Kleinkindern zu 20 Prozent. Unangereicherte Pflanzendrinks, wie sie in der Schweiz überwiegen, tragen dagegen nur rund 2 Prozent zur Kalziumversorgung bei. Pflanzendrinks, die nicht speziell damit angereichert werden, enthalten zudem weder Vitamin D noch Vitamin B12 sowie nur Spuren von Vitamin B2. Milch liefert von Natur aus alle drei Nährstoffe. Schon aus diesem Grund dürfen Pflanzendrinks nicht als vollwertiger, geschweige denn als gesünderer Milchersatz angesehen werden.

**Swissveg:** Selbst ein hoher Milchkonsum verhindert keine Knochenbrüche, wie eine Meta-Studie der ETH-Zürich an rund 200000 Frauen ergab.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20949604](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20949604)

Das Jod in der Milch kommt nicht auf natürlichem Wege (über das Gras) in die Milch, sondern über Futterergänzungen oder durch die Behandlung der Zitzen, weil diese häufig entzündet. Um den Vitamin-D-Gehalt der Kuhmilch zu erhöhen, wird diese oft mit UV-Strahlung behandelt. Selbst das Vitamin B12 wird immer häufiger dem Futter der Tiere künstlich hinzugefügt.

Was spricht also dagegen auch pflanzliche Milch – wie die Kuhmilch – mit gewissen Stoffen anzureichern?

**Swissmilk:** Eine kanadische Querschnittstudie ermittelte an über 5000 Kleinkindern, dass sie pro 250 ml Pflanzendrink täglich um 0,4 cm kleiner blieben als Milch trinkende Kinder. Der Unterschied liess sich nicht allein durch den geringeren Milchkonsum erklären. Das heisst, dass Pflanzendrinks per se das Wachstum behindern können. Mögliche Ursachen könnten die teils deutlich geringeren Proteingehalte, aber auch eine schlechtere Proteinqualität sein. So besteht Milchprotein nach den Berechnungen der HAFL zu 49 Prozent aus essenziellen Aminosäuren, Sojaprotein zu 41 und Mandelprotein nur zu 24 Prozent.

**Swissveg:** Vegan ernährte Kinder sind im Erwachsenenalter nicht kleiner als omnivor ernährte Menschen.

Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und frischen Ernährung ist die vegane Ernährung gesund und für jedes Alter bestens geeignet. Die amerikanische Gesellschaft für Ernährung bestätigt dies längst.

[www.swissveg.ch/allgemeines\\_zur\\_milch](http://www.swissveg.ch/allgemeines_zur_milch)

[www.swissveg.ch/schwangerschaft\\_und\\_kinder](http://www.swissveg.ch/schwangerschaft_und_kinder)

## UNTERSCHIEDLICHE PROTEINQUALITÄT

**Swissmilk:** Der zur Beurteilung der Proteinqualität international bevorzugte DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score) weist für Milchprotein einen Wert von 1,18 aus, während er für Sojaprotein bei 0,90 liegt. Reisprotein wird nur mit 0,59 bewertet und Haferprotein mit 0,54.

Am Beispiel des Methionins in Mandeldrinks lässt sich zeigen, dass die Kombination aus geringem Proteingehalt (1,45 g/100 ml) und weniger essenziellen Aminosäuren (0,39 % Methionin) den Nährwert erheblich einschränken kann: Während Kuhmilch eine gute Methioninquelle darstellt (3,1 % Methionin bei 3,2 g Eiweiss/100 ml), trägt eine Portion Mandeldrink so gut wie nichts zur Methioninversorgung bei. Auch der Gehalt an Leucin, einer vor allem für den Muskelaufbau wichtigen Aminosäure, ist in Kuhmilch erheblich höher (350 mg/100 ml) als in Pflanzendrinks

(Soja: ca. 300 mg, alle anderen < 50 mg/100 ml). In die Untersuchung der Berner Fachhochschule HAFL waren die Daten von 45 auf dem Schweizer Lebensmittelmarkt üblichen Pflanzendrinks (aus Soja, Hafer, Dinkel, Kokos, Hafer, Reis, Mandeln und Quinoa) eingeflossen, deren Nährstoffgehalte mit den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) verglichen worden waren. Die Autorinnen kommen zu dem Schluss, dass «der Konsum von Milchalternativen nicht per se als «gesündere» Wahl angeschaut werden darf.»

**Swissveg:** Diese völlig isolierte Betrachtungsweise einzelner Produkte geht an der realen Welt völlig vorbei. Niemand ernährt sich ausschliesslich von einer Pflanzenmilch. Deshalb können sich die Aminosäuremuster der unterschiedlichen pflanzlichen Produkte sehr gut ergänzen. Weitere Informationen zur erwähnten HAFL-Untersuchung finden Sie hier:

[www.swissveg.ch/milchalternativen\\_gesund](http://www.swissveg.ch/milchalternativen_gesund)

Alle essentiellen Aminosäuren können bestens über pflanzenbasierte Nahrungsmittel zugeführt werden. Die Inhaltsstoffe sind nicht nur natürlicher, sie stammen auch aus erster Hand. Was zuerst durch einen Tiermagen wanderte, ist sozusagen Second-Hand.

Swissmilk kann es drehen und wenden, wie sie will: Alle gesunden Veganer in der Schweiz sind das lebende Beispiel und Beweis dafür, dass die Ausbeutung der Natur und Tiere nicht notwendig ist und für uns unsere Gesundheit nicht förderlich ist.

Soweit uns bekannt sind unsere Spitäler nicht überfüllt mit mangelernährten Veganern, sondern mit übergewichtigen Herzkreislauf-Patienten, die sich vermehrt pflanzenbasiert ernähren sollten.

