



WIE GESUND SIND ERSATZ-PRODUKTE?

Vegetarische und vegane Milch- und Fleischersatzprodukte sollen oft aussehen und schmecken wie das Original. Für viele Menschen sind sie daher eine willkommene Abwechslung. Ernährungsberaterin Dr. Heike Niemeier verrät, wie gesund die Trendprodukte wirklich sind

Viele Verbraucher:innen greifen zu Ersatzprodukten, um der Umwelt etwas Gutes zu tun. Fachleute bewerten Milch- und Fleischalternativen jedoch vorrangig unter ernährungsphysiologischen Aspekten. Welche gesundheitlichen und ökologischen Vorteile diese Produkte mit sich bringen und worauf man beim Konsum achten sollte, weiß Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier

SLOWLY VEGGIE!: Woraus bestehen Ersatzprodukte?

DR. HEIKE NIEMEIER: Mittlerweile ist die Auswahl sehr groß. Bei Fleischersatzprodukten werden Hülsenfrüchte wie Soja, Erbse und Lupine oder das Weizenprotein Seitan eingesetzt. Aber auch Gemüse und Obst wie Schwarzwurzel oder Jackfrucht werden als Basis verwendet. Bei Milchalternativen sind es oftmals Getreidesorten wie Hafer oder Reis sowie Hülsenfrüchte wie Soja und Erbse. Beliebt sind auch Mandeln und Haselnüsse.

SLOWLY VEGGIE!: Wie lassen sich Milchersatzprodukte aus gesundheitlicher Sicht bewerten?

DR. HEIKE NIEMEIER: Aus dieser Sicht hängen die Alternativen der Milch leider etwas hinterher, denn ihnen fehlt der Mineralstoff Calcium und das Vitamin D. Zur Erklärung: Calcium brauchen wir, damit sich unsere Knochen aufbauen können und stabil bleiben. Um es aber



in die Knochen einlagern zu können, benötigen wir Vitamin D. Daher gibt es mittlerweile einige Anbieter, die den Alternativen Mineralstoffe und Vitamine zusetzen. Rein ernährungsphysiologisch betrachtet können Menschen, die Milch vertragen, auch Kuhmilch trinken. Man sollte dann aber zu Bio-Milch greifen, da hier auf den Einsatz von Antibiotika verzichtet wird.

SLOWLY VEGGIE!: Gibt es entscheidende Vorteile für Milchalternativen?

DR. HEIKE NIEMEIER: Ja, aus ökologischer Sicht schneiden Milchalternativen meist besser ab. Dabei spielen zum Beispiel Treibhausgas, Wasserverbrauch und Herkunft eine elementare Rolle. Ein Haferdrink aus heimischem Hafer ist beispielsweise nachhaltiger als ein Mandeldrink, bei dem die Mandeln weite Strecken zurücklegen mussten. Dabei stammen sie oftmals aus trockenen Gebieten und benötigen viel Wasser. Es gilt also zu schauen, wie die Umweltbilanz der einzelnen Produk-

te ausfällt. Unter diesem Aspekt sind auch Fleischersatzprodukte sehr relevant für Konsument:innen.

SLOWLY VEGGIE!: *Auf was sollte man bei diesen Produkten achten?*

DR. HEIKE NIEMEIER: Am besten sind Fleischersatzprodukte, die auf Basis von gering verarbeitetem Gemüse hergestellt wurden. Einige Hersteller:innen verzichten dabei auch auf Zusatzstoffe. Produkte, die auf Basis von pflanzlichen Proteinen hergestellt werden und bei denen die Eiweißquellen sehr stark aufgespalten sind (vgl. Infokasten), können bei Menschen mit empfindlichem Magen oder Darm zu Problemen führen. Das kann zum Beispiel auch bei Seitan der Fall sein. Generell muss man einfach selbst darauf achten, wie gut man die Produkte verträgt.

SLOWLY VEGGIE!: *Gibt es Zutaten, die man besser meiden sollte?*

DR. HEIKE NIEMEIER: Insgesamt sollten die Hauptzutaten natürlichen Ursprungs sein. Und wenn ein oder zwei Zusatzstoffe ganz unten auf der Zutatenliste stehen, dann ist das oft unproblematisch. Bei einer Aneinanderreihung von Aromastoffen, Süßstoffen, Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Zucker und Verarbeitungshilfen wie Verdickungsmittel und modifizierte Proteine wie Gluten, handelt es sich um ein sehr künstliches und hochverarbeitetes Lebensmittel, welches aus meiner Sicht keine gesundheitlichen Vorteile mit sich bringt.

SLOWLY VEGGIE!: *Warum stehen hoch verarbeitete Lebensmittel so in der Kritik?*

DR. HEIKE NIEMEIER: Unter anderem besitzen diese ein ungünstiges Nährstoffprofil. Dabei fördern die Aromastoffe den Appetit, was zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führen kann.

SLOWLY VEGGIE!: *Wie stehen Sie persönlich zu dem Verzehr von Ersatzprodukten?*

DR. HEIKE NIEMEIER: Es ist kein Problem, wenn man ab und zu zu Alternativen greift. Nichtsdestotrotz sollte man sich ausgewogen ernähren und unverarbeitete Lebensmittel wählen. Menschen mit Magen-Darm-Problemen rate ich besonders, auf die Zusammensetzung der Zutaten zu achten. Bei gesunden Menschen sehe ich an sich alles als unbedenklich an.



Beliebt, aber umstritten

Mittlerweile zählen pflanzliche

Fleischalternativen im Super-

markt zum Standardsortiment

FLEISCHALTERNATIVEN

Durch Gewürze und bestimmte Verarbeitungstechniken wird versucht, die Textur, den Geschmack und die Vielseitigkeit von Fleisch nachzuahmen.

Woraus bestehen Fleischersatzprodukte?

Oftmals besteht veganes Hackfleisch aus Pflanzenproteinen, Wasser, pflanzlichen Fetten sowie Ölen, Branntweinessig, Gewürzen, Bindemitteln, Farbstoffen und Aromen. Für die täuschend echte Farbe wird Karamell für eine rostbraune und Rote-Bete-Saft für eine rosa Färbung eingesetzt. Um ein fleischähnliches Ergebnis zu erzeugen, werden die Proteine hauptsächlich in texturierter Form verwendet.

Wie entsteht diese Textur?

Die Textur gelingt durch **Extrusion**. Dabei wird zunächst ein Brei aus pflanzlichen Proteinen, Öl, Wasser und weiteren Zutaten hergestellt, welcher dann mit extrem hohem Druck durch eine enge Düse gepresst wird. Dadurch entsteht so viel Hitze, dass das Wasser in dem Brei verdampft und die Proteine, die natürlicherweise als Knäule vorkommen, in die Länge gezogen werden. Das Ergebnis ist ein langer faseriger Strang, welcher dann wie bei normalen Fleischprodukten weiterverarbeitet werden kann.

UNSERE *feel-good* EXPERTIN

Die selbstständige Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier bietet in ihrer Praxis „essenZ“ Ernährungsberatung und -therapie an. Gemeinsam mit ihrem Team berät sie Unternehmen und bildet Kolleg:innen fort. Ihr Ziel: Das Wesentliche aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Informationen herausfiltern und verständlich vermitteln. Mehr unter: www.essenZ.hamburg