

Milchersatz Teil II

Sojadrinks

Er ist der bekannteste unter den Milchersatzprodukten: der Sojadrink. Er sticht durch einen hohen Proteingehalt und geringen Fettgehalt heraus, um aber einen gleichwertigen Milchersatz zu bieten, mischen Hersteller oft noch Calcium und Vitamine bei.

Auch beim Backen und Kochen kann er verwendet werden. Allerdings ist er für Babynahrung, Sojaprotein-Allergiker und aufgrund einer Kreuzreaktion auch für Birkenpollenallergiker ungeeignet.

Reisdrinks

Wer auf Gluten ganz verzichten muss, ist bei Reisdrinks bestens aufgehoben. Reisdrinks sind, wenn sie nicht angereichert werden, arm an Fett, Eiweiß und Mikronährstoffen. Dafür ist der Kohlenhydratgehalt im Vergleich zu anderen Milchersatzprodukten hoch. In puncto Farbe ist der Reisdrink der Kuhmilch ähnlich, aber dünnflüssiger.

Mandeldrinks

Vielen schmeckt ihr leichter Mandelgeschmack. Es gibt sie gesüßt oder ungesüßt. Im Hinblick auf den Umweltschutz schneiden sie aber schlecht ab, denn sie wer-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Kalifornien angebaut.

Kokosdrinks

Sie haben einen leichten süßlichen Kokosgeschmack, sind aber nicht zu verwechseln mit Kokoswasser. Sie sind auch nicht sehr umweltverträglich, denn hinter ihnen liegen lange Transportwege.

Es gibt die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen: Probieren lohnt sich!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**