

## Sojamilch – alles über den proteinreichen Pflanzendrink



Wenn es so etwas wie ein Urgestein unter den Pflanzenmilchsorten gibt, dann ist es Sojamilch. Der vegane Drink, der bei uns seit gut 100 Jahren bekannt ist, blickt in seinem Ursprungsland China auf eine mehr als 2000-jährige Geschichte zurück. Tatsächlich zählt Soja dort nämlich neben Reis, Weizen, Gerste und Hirse zu den fünf heiligen Pflanzen und ist bis heute der wichtigste Proteinträger in der eher fleischarmen Ernährung des fernöstlichen Landes. Das liegt vor allem daran, dass die Sojabohne die **proteinreichste Pflanze der Welt** und ihr Eiweiß dem tierischen Eiweiß gegenüber absolut ebenbürtig ist. Das bedeutet, dass es vom menschlichen Körper besonders leicht verwertet werden kann. So enthält **1 Glas Sojamilch in etwa genauso viele Proteine wie 1 Glas Kuhmilch**. Das schafft in dieser Form und in dieser Wertigkeit kein anderer Pflanzendrink.

Doch Sojamilch hat auch ein Problem – ein Imageproblem. Gesundheitliche Nebenwirkungen, bedenkliche Inhaltsstoffe, Gentechnik, Umweltzerstörung, um nur einige Schlagwörter zu nennen. Dem gehen wir in diesem Artikel auf den Grund und finden heraus, was Mythos und was Wirklichkeit ist.

### Die Inhaltsstoffe von Sojamilch im Überblick

Die Sojabohne ist eine **Hülsenfrucht** und nach Weizen und Reis die wichtigste Kulturpflanze der Welt. Die Ölpflanze weist eine Zusammensetzung von 40% Eiweiß, 25% Kohlenhydrate, 20% Fett und 5% Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Folsäure auf. Sojaprodukte zählen

daher nicht ohne Grund zu wichtigen Bestandteilen einer veganen oder vegetarischen Ernährung. Sojamilch ist die älteste Milchalternative, die es gibt und der zweitmeist konsumierteste Pflanzendrink hinter Mandelmilch. Sie **liefert vollwertiges Eiweiß**, kommt aber mit weitaus weniger Kohlenhydraten und Fett als Kuhmilch daher. Daher ist sie eine gute Wahl als Diätdrink und ebenso für Diabetiker und Sportler geeignet. Menschen, die andere Pflanzendrinks bevorzugen, sollten darauf achten, Proteine durch andere Nahrungsmittel aufzunehmen.

Die Kuh- und Sojamilch-Nährwerte pro 100ml im Überblick:

Sojamilch	Kuhmilch
38 kcal / 157 kJ	64 kcal / 268 kJ
3,2 Gramm Eiweiß	3,3 Gramm Eiweiß
1,8 Gramm Kohlenhydrate	4,8 Gramm Kohlenhydrate
1,9 Gramm Fett	3,5 Gramm Fett

### Vorteile

- **Proteingehalt** genauso hoch wie der von Kuhmilch, aber halb so viele Kohlenhydrate und Kalorien.
- Reich an **Folsäure, Vitamin E, Vitamin B1 und B6** sowie **Kalium** und Spurenelemente wie **Zink, Eisen, Fluorid, Selen und Kupfer**.
- Der Körper benötigt eine bestimmte Menge an biologisch vollwertigem Eiweiß, das nur wenige pflanzliche Eiweiße wie die der Sojabohne besitzen.
- Eiweißanteil von rund 40% - **kann tierisches Eiweiß gleichwertig ersetzen**.
- Viele **ungesättigte Fettsäuren**, enthält **kein Cholesterin** und **keine Laktose**.
- Besonders für Diabetiker und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet.
- Flavanoide stärken Immunsystem und verbessern kognitive Fähigkeiten.

# Sojamilch – alles über den proteinreichen Pflanzendrink

## Nachteile

- Menschen mit Milcheiweißallergie reagieren oft ebenfalls **sensibel auf Sojaweiß**.
- Geringer **Kalziumgehalt**
- Enthält **weder Vitamin B12 noch Vitamin C**
- Wie andere Hülsenfrüchte gehört auch Soja zu den **purin- und phytinhaltigen Lebensmitteln** und ist für Menschen mit gewissen Vorerkrankungen wie Gicht sowie Babys und Kleinkinder eher ungeeignet.

## Wie lässt sich der Drink in der Küche einsetzen?

Im Grunde kannst du in **allen Rezepten die angegebene Kuhmilch unkompliziert durch Sojamilch ersetzen** – egal, ob beim Backen, beim Kochen oder wenn du Eis machst. Aus Sojamilch lässt sich sogar veganer Joghurt selber herstellen.

## Warum gerinnt Sojamilch im Kaffee?

Je nachdem wie säurehaltig dein heißer Kaffee ist, kann es passieren, dass der Sojadrink ausflockt. Das sieht unschön aus, ist aber **kein Zeichen von Verderbnis**. In kaltem Kaffee passiert das hingegen nicht, wodurch sich Sojamilch **super für Eiskaffees** jeglicher Art eignet. Der Pflanzendrink ist zudem **die Milchalternative, die mit am besten schäumt**. Ihr perfektes Verhältnis von Eiweiß und Fett sei Dank.

## Sojamilch und ihre gesundheitlichen

### Auswirkungen

Gerade in letzter Zeit ist der vegane Drink aufgrund seiner Inhaltsstoffe Bestandteil von zumeist **kontroversen Diskussionen**. Die einen preisen das Getränk als Wundermittel an, die anderen verteufeln es aufgrund der enthaltenen **Isoflavone, sogenannte Phytoöstrogene**, als besonders schädlich für Männer.

Fakt ist: Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft ist der Verzehr von **Sojamilch für gesunde Menschen unbedenklich** und sollte genau wie jedes andere Lebensmittel auch in Maßen und nicht in Massen genossen werden. Da Sojaprodukte **kein Cholesterin** enthalten, sind sie zudem für Menschen mit Herz- und Gefäßproblemen besonders von Vorteil.

Darüber hinaus führt ein Eiweißmangel oft zu großen gesundheitlichen Problemen, da Proteine durch keinen anderen Nährstoff ersetzt werden können. Veganer oder Vegetarier sollten daher darauf achten, proteinhaltige Produkte wie Sojamilch oder Tofu hin und wieder in ihre Ernährung zu integrieren, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen.

## Isoflavone - Was ist das?

Die Inhaltsstoffe, die dir immer wieder begegnen, wenn du dich mit Sojamilch auseinandersetzt, sind Isoflavone, bzw. sogenannte Phytoöstrogene. Es handelt sich hierbei um sekundäre Pflanzenstoffe, die eine **hormonähnliche Wirkung** haben, jedoch keine Östrogene im chemischen Sinne sind. Sie ähneln sich in ihrer Struktur, **wirken aber weit weniger stark** als menschliches Östrogen. In Zusammenhang mit Isoflavonen wird oft davon gesprochen, dass es insbesondere für Männer schädlich ist, da sie die Fruchtbarkeit verringern könnten. Dies ist bisher tatsächlich kaum erforscht und in Asien, wo sehr viel Sojamilch konsumiert wird, bis jetzt nicht negativ aufgefallen.

Personen aus den folgenden Risikogruppen, sollten die Aufnahme von Isoflavonen dennoch einschränken:

- Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion: Die Funktion des Schilddrüsenenzym Thyreoperoxidase kann durch Isoflavone gehemmt und die Bildung von Schilddrüsenhormonen eingeschränkt werden.
- Frauen mit östrogensensitivem Brustkrebs: Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass das Tumorwachstum durch die hormonelle Wirkung befördert wird.

Der Gehalt von Isoflavonen ist in verarbeiteten Sojaprodukten grundsätzlich deutlich geringer als in reinen Sojabohnen.

## Nickel

In Studien ist aufgefallen, dass Sojaerzeugnisse **mehr Nickel als andere Produktgruppen enthalten**. Das liegt daran, dass die Sojapflanze das Schwermetall aus dem Boden oder über die Luft aufnimmt und speichert. **Unverarbeitete Bohnen oder Tofu sind nicht so stark belastet** wie Sojaflocken, -grieß oder -mehl. Ein hoher Nickelverzehr kann die Fortpflanzungsfähigkeit

# Sojamilch – alles über den proteinreichen Pflanzendrink

beeinträchtigen.

## Allergien

Durch den Konsum von Sojaprodukten kann es bei Menschen, die bereits mit Allergien zu kämpfen haben, zu **Kreuzallergien** zum Beispiel mit Birkenpollen kommen. Falls du an einer Milcheiweißallergie leidest, könnte es auch passieren, dass du auf das **Sojaweiweiß** ebenfalls sensibel reagierst.

## Wie viel Sojamilch am Tag ist gesund?

Für Sojamilch gilt das Gleiche wie für viele andere Lebensmittel auch: Ein moderater Konsum ist für gesunde Menschen absolut unbedenklich und wirkt sich sogar positiv auf die Gesundheit aus.

Als Richtwerte gelten diese Mengen:

- Es sollte nicht mehr als 25 g Sojaprotein am Tag verzehrt werden. Das entspricht etwa 75 g getrockneten Bohnen, **300 g Tofu oder 800 ml Sojamilch**.

## Ist Sojamilch für Babys und Kleinkinder geeignet?

Für Babys und Kleinkinder ist der Verzehr von Sojamilch aus den folgenden Gründen **nicht geeignet**:

- Enthält Phytinsäure, die die Aufnahme von Mineralstoffen hindert und **Allergien auslösen kann**.
- Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Vitamin B12 oder Vitamin C fehlen.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Isoflavone können **Schäden im Darm** verursachen.
- Die Sojabohne ist eine Hülsenfrucht und kann als solche **Blähungen** verursachen.

## Sojamilch und Klimaschutz – Wie schädlich ist der Drink?

Der Drink ist tatsächlich **nicht so schädlich wie viele annehmen**. Gut 90% des importierten Sojas wird nämlich in Form von eiweißhaltigem Sojaschrot als Futtermittel für die Viehhaltung genutzt und nur 10% zu Lebensmitteln wie Sojamilch, Tofu oder Tempeh verarbeitet.

Auch der Wasserverbrauch hält sich in Grenzen, da man für 1 Kilo Sojabohnen etwa 200 bis 300 Liter benötigt. Der Anteil an Soja in Milch beträgt ca. 10%. Für Kuhmilch hingegen sieht es weitaus düster aus, da für 1 Liter des tierischen Produkts um die 1000 Liter Wasser verwendet werden. Darüber hinaus ist für die Produktion von 1 kg Fleisch 7 kg eiweißreiches Futtermittel nötig.

## Sojaanbau in Südamerika

Ein großes Problem ist der Sojaanbau in Südamerika, da dafür **große Teile des Regenwaldes gerodet** und so ein empfindliches Ökosystem zerstört wird - der Amazonas ist die grüne Lunge unserer Welt. Etwa die Hälfte des weltweiten Sojaanbaus stammt mittlerweile aus Südamerika, wird aber zu einem sehr großen Teil für die Fleisch- und Milchindustrie verwendet.

Wenn du Sojamilch selbst herstellst, kannst du aktiv Einfluss auf die Herkunft deiner Sojabohnen nehmen und **ausschließlich Produkte kaufen, die aus biologischem EU-Anbau stammen**. Das Gute an Soja ist nämlich ihre große Sortenvielfalt, wodurch sie auf unterschiedlichen Böden und unter diversen Klimabedingungen angebaut werden kann. In Süddeutschland sind die ökologischen Anbauflächen in den letzten Jahren zum Beispiel stark angewachsen und auch viele Produzenten von Bio-Sojaprodukten setzen auf diese lokalen Erzeugnisse.

## Gentechnik

Auch hier ist es ein Unterschied, ob man konventionellen oder bio-zertifizierten Soja verwendet. Ersterer ist meist gentechnisch verändert und mit Glyphosat behandelt worden. Achte beim Kauf von Sojabohnen und -produkten daher auf das **EU-Bio-Siegel** und das „**Ohne Gentechnik**“-Zeichen.