



Plantebaserede drikke kan ikke anvendes som fuldgældige alternativer til komælk

Mælk er vores største kilde til calcium, som er vigtig for sunde knogler. Mælk indeholder også andre vigtige næringsstoffer som fx B2, B12, fosfor, jod, selen og protein, der især har betydning for vækst hos børn.

Fra barnet er 1 år bør mælk og surmælksprodukter udgøre ca. 350 ml og maks. 500 ml om dagen. Børn under 1 år anbefales modermælk eller modermælkserstatning som drikkemælk i stedet for komælk.

Plantebaserede drikke mangler vigtige næringsstoffer

Plantebaserede drikke fra fx soja, ris, havre og mandel kan ikke anbefales som fuldgældige alternativer til komælk.

Drinkene indeholder naturligt langt færre af de næringsstoffer, som vi finder i komælk, herunder især calcium og for de fleste drikke også protein.

Nogle af de plantebaserede drikke er tilsat calcium, så det næsten er på højde med indholdet i komælk, men de mangler stadig flere af mælkenes andre gode næringsstoffer.

Hvis calcium er tilsat vil det fremgå af deklarationen på produktet. Økologiske produkter er ikke tilsat calcium, de kan dog indeholde øvrige ingredienser fx planter med et naturligt indhold af calcium.

Store mængder sukker

Flere af de plantebaserede drikke indeholder det, der svarer til mængden i sukkersødede sodavand. Dette er u hensigtsmæssigt, da simple sukkerarter ikke tilføjer vigtige næringsstoffer, men kun ekstra energi, og tager pladsen for den sunde mad.

Særligt for ris- og sojadrik

På grund af indholdet af uorganisk arsen i ris anbefaler Fødevarestyrelsen, at børn ikke får risdrik og riskiks. Ris og andre risprodukter, som fx grød af ris, kan indgå som en del af en varieret kost. Indtager man et højt niveau af

uorganisk arsen dagligt gennem mange år, vil det give en forøget risiko for kræft.

Soja indeholder stoffer, som har svage østrogenlignende virkninger.

Der er usikkerhed om kort- og langtidsvirkningerne af et højt indtag af disse stoffer i den tidlige barndom. Sojadrik bør derfor tidligst anvendes fra 2 årsalderen. Sojadrik kan dog eventuelt indgå i små mængder i madlavning fra 1 år.

Ikke som modermælkserstatning

De plantebaserede drikke bør aldrig bruges som modermælkserstatning. Det er vigtigt at benytte produkter, som bærer varebetegnelsen modermælkserstatning, da disse lever op til spædbørns behov for sammensætning af næringsstoffer.

Allergi

Hvis barnet er allergisk overfor komælk, kan man finde råd på - www.astma-allergi.dk

Indhold pr. 100 g	Letmælk	Sojadrik ikke beriget	Sojadrik tilsat calcium	Havredrik ikke beriget	Havredrik tilsat calcium	Mandeldrik ikke beriget	Risdrik ikke beriget	Risdrik tilsat calcium
Calcium (mg)	121	10	75	7	126	9	2	84
Protein (g)	3,4	3,4	3,6	0,6	0,6	0,8	0,1	0,1
Kulhydrat (g)	4,9	5,0	3,3	7,1	7,1	5,8	10,3	11,4

I tabellen er hver af de fire slags drikke sammenholdt med letmælk i forhold til deres indhold af forskellige næringsstoffer. Andre typer af mælk afviger kun væsentlig fra letmælk på deres indhold af fedt.

Kilder: Frida/Fødevaredata version 3, DTU Fødevareinstituttet - Slutrapport: Næringsstofindhold i ris-, havre-, mandel-, og sojadrik, DTU Fødevareinstituttet