



Plantebaserede drikke kan ikke anvendes som fuldgældige alternativer til komælk

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

Fra barnet er 1 år bør komælk 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. Drikkene 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 aldrig tilsat calcium.

Store mængder sukker

Flere af de plantebaserede drikke er tilsat sukker, der svarer til mængden i sukkersødede sodavand. Dette er u hensigts-

mæssigt, da sukker ikke tilfører 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 madlavningen fra 1 år.

Ikke som modermælkserstatning

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

Allergi

Hvis barnet er allergisk over for komælk, bør man søge råd på www.astma-allergi.dk.

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

Indhold pr. 100 g	Letmælk	Sojadrik	Havredrik	Mandeldrik	Risdrik
Calcium (mg)	122	28 (7-100)	47 (6-126)	9	51 (1-95)
Protein (g)	3,5	3,2	0,6	0,7	0,1
Kulhydrat (g)	4,7	3,8 (0,3-8,9)	9,0 (7,2-10)	5,9	11 (9,8-13)

Tallene er gennemsnitsværdier og variation mellem de testede produkter (i parentes). Variationerne skyldes tilsætning af calcium og sukker i varierende mængder.