

Pflanze	Ökobilanz <i>Vergleich Kuhmilch: für 1 Liter Kuhmilch werden 628 Liter Wasser benötigt</i>	Gesundheit	Eigenschaft
Soja	28 Liter Wasser pro 1 Liter Sojadrink Anders als oft angenommen, stammen die Sojabohnen meist aus europäischen Anbau, wo auch auf Gentechnik verzichtet wird. Unbedingt darauf achten! Keine Soja aus Südamerika!	Enthält mit 3 g Protein pro 100 ml (genauso viel wie Kuhmilch), Niedriger Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Enthält sekundäre Pflanzenstoffe, besonders Isoflavone (senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und einige Krebsarten. Nachteil: mögliche Allergie gegen Sojaproteine.	Ähnliche Eigenschaften wie Kuhmilch, lässt sich gut aufschäumen.
Hafer	48 Liter Wasser pro 1 Liter Haferdrink Heimisches Gewächs, klimaschonender Anbau. Ca. 80 % weniger Landnutzung als bei Kuhmilch.	Geringer Protein- und Fettgehalt. Positive Auswirkung auf den Cholesterinspiegel. Enthält natürlichen Zucker, da Hafer an sich mehr Zucker als andere Pflanzendrinks enthält. Enthält Gluten, deshalb für Menschen mit Zöliakie nicht geeignet.	Es gibt verschiedene Varianten. Die Barista Variante lässt sich gut aufschäumen.
Mandel	371 Liter Wasser pro 1 Liter Mandeldrink. Problematisch: der größte Teil der Mandeln stammt aus den USA (ca. 80%). Es wird in Monokulturen angebaut, sehr viel Wasser verbraucht und Bienen zum Bestäuben müssen herangeschafft werden.	Fettarm und kalorienarm (da stark mit Wasser verdünnt). Weniger Proteine (werden größtenteils mit dem Mandel-Trester herausgefiltert), aber reich an Vitaminen und Mineralien. Laktose- und glutenfrei.	Lässt sich gut aufschäumen. Schmeckt sehr nussig.
Kokos (im Karton - NICHT in der Dose)	Stammt aus exotischen Ländern, deshalb ungünstige Ökobilanz wegen der langen Transportwege.	Enthält viel Kalium, Natrium und Magnesium, sowie einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, dennoch fettarm und laktosefrei. Positive Auswirkung auf den Cholesterin Spiegel: senkt den „schlechten“ LDL-Spiegel, erhöht den „guten“ HDL-Spiegel.	Im Kaffee ist Kokosmilch nicht jedermanns Sache, aber super für Currys, Süßspeisen und im Müsli.

Pflanze	Ökobilanz <i>Vergleich Kuhmilch: für 1 Liter Kuhmilch werden 628 Liter Wasser benötigt</i>	Gesundheit	Eigenschaft
Reis	270 Liter Wasser pro 1 Liter Reisdink. Ungünstige Ökobilanz: beim nassen Reisanbau entweichen durch Fäulnisprozesse ebenfalls Methan (wie bei den Kühen), außerdem lange Transportwege.	gehört zur allregenärmsten Pflanzendrink Sorte. Glutenfrei. Kohlenhydrat-reich (deshalb süßlich). Wenig Fett und Proteine. Problematisch: Arsen Gehalt (aus der Umwelt), besonders für Kinder.	Lässt sich nicht aufschäumen. Sehr wässrig.
(Süß-)Lupine	Gute Ökobilanz, da aus heimischen Anbau. Keine Gentechnik. Einfach anzubauen, sehr robuste Pflanze, benötigt wenig Wasser.	Kalorien- und Fettgehalt höher als in Kuhmilch, hoher Vitamin- und Proteingehalt. Laktosefrei.	Lässt sich gut aufschäumen. Geschmack eher neutral, ähnelt aber der Kuhmilch.

Quellen und zum Nachlesen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29955696>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32095830/>

Selected Dietary Factors and Breast Cancer Risk DOI: [10.32394/pe.73.29](https://doi.org/10.32394/pe.73.29)

<https://www.researchgate.net/publication/51456006> Milk dairy intake and risk of endometrial cancer A 26-year follow-up

<https://albert-schweitzer-stiftung.de/massentierhaltung/milchkuehe>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/60658/Milch-koennte-Fraktur-und-Sterberisiko-im-Alter-erhoehen>

<https://www.peta.de/milch-hintergrund>

<https://www.biokrebs.de/patienten-fragen/ernaehrung/milch-und-krebserkrankung>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle-calciumreiche-lebensmittel.pdf>

https://proveg.com/de/wp-content/uploads/sites/5/2019/10/PV_Pflanzenmilch-Report_281019-final.pdf

Yunxian Liu et al., Isoflavones in soy flour diet have different effects on whole-genome expression patterns than purified isoflavone mix in human MCF-7 breast tumors in ovariectomized athymic nude mice, 2015.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763549/>