

LEBENSMITTEL – WAS ESSE ICH DA ÜBERHAUPT?

Mittwoch, 05.11.2025, 17:00 Uhr, Hörsaal B, Fachbereich Chemie, Martin-Luther-King-Platz 6

Pflanzliche Alternativen für tierische Produkte – wie gesund ist das wirklich?

Dr. Jan Kabisch

Institut für Mikrobiologie und Biotechnologie, Max Rubner-Institut, Kiel

E-Mail: jan.kabisch@mri.bund.de

Der Markt für pflanzliche Alternativprodukte wächst seit mehr als 10 Jahren dynamisch und erreichte 2023 einen neuen Umsatzrekord von 2,2 Mrd. Euro. Dies entsprach einer Wachstumsrate von 8 % für pflanzliche Fleisch- und Milchalternativen. Diese steigende Nachfrage wird durch verschiedene Faktoren stark beeinflusst. Darunter zählen unter anderem neben einer wachsenden Sensibilisierung für die eigene Gesundheit auch negative Umweltauswirkungen, Ressourcenschonung und insbesondere ethische Aspekte bei der Tierhaltung. Zu den beliebtesten Milch-Alternativen gehören Pflanzendrinks aus Mandel, Hafer und Soja. Bei den Fleischanaloga stehen vor allem Produkte auf Basis von Erbse, Lupine, Seitan und Soja in den Regalen der Supermärkte. Ernährungsphysiologisch betrachtet, schneiden die fleischlosen Alternativen besser ab. Insbesondere für Fleisch- und Wurstanaloga können sie damit eine gesündere Alternative darstellen. So enthalten viele der alternativen Erzeugnisse weniger gesättigte Fettsäuren, welche u.a. mit Herz-Kreislauferkrankungen in Verbindung gebracht werden. Andererseits liefern Milch- und Fleischalternativen oft mehr Eiweiß als tierische Produkte und deutlich mehr Ballaststoffe, welche die Darmmikrobiota positiv beeinflussen können. Dadurch kann sich das Risiko an Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Bluthochdruck zu erkranken, reduzieren. Neben den vielen positiven ernährungsphysiologischen Effekten sind einige Ersatzprodukte zum Teil hochverarbeitet und enthalten viele Zusatzstoffe, Salze und Zucker. Weiterhin ist bisher wenig bekannt, inwiefern pflanzliche Ersatzprodukte mit Mykotoxinen, Rückständen von Pflanzenschutzmitteln, Schwermetallen und mikrobiellen Verunreinigungen belastet sind, die möglicherweise in den Rohstoffen zu finden sind. Der Vortrag stellt die Ergebnisse einer breiten Monitoring Untersuchung des Max Rubner-Institutes vor und versucht die Frage zu beantworten, ob pflanzliche Alternativen ihren tierischen Pendanten überlegen sind.