

# Hohe Menge Nickel in Soja-Drinks

**Soja-Drinks sind eine beliebte Alternative zu tierischen Milchprodukten. Die auch in Österreich angebaute Hülsenfrucht ist reich an hochwertigem Eiweiß und frei von Cholesterin. Ein Test der Arbeiterkammer (AK) Oberösterreich ergab, dass einige Soja-Drinks sehr viel Nickel enthalten. Gentech-Soja wurde hingegen in keinem Produkt gefunden.**

Nickel kann bei dafür sensiblen Personen allergische Reaktionen auslösen. Tierstudien zeigen laut AK, dass ein hoher Nickelverzehr über einen längeren Zeitraum möglicherweise Auswirkungen auf Fortpflanzung und Entwicklung haben kann.



Foto/Grafik: Getty Images/sorrapong

Nur was aus Tieren stammt, darf die Bezeichnung „Milch“ tragen

## 12 Soja-Drinks getestet

Die Konsumentenschützer ließen zwölf Soja-Drinks - davon acht mit Bio-Siegel und fünf laut Herstellern ausschließlich mit Sojabohnen aus Österreich - im Labor der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (Ages) untersuchen. Die Nickelgehalte reichten von 0,25 bis 0,69 Milligramm pro Liter.

## Schon ein Viertelliter überschreitet Grenzwert

Bei einem getesteten Produkt, dem „ja! Natürlich Bio Soja Drink“, reiche bereits ein Viertelliter, um die tolerierbare tägliche Menge für Erwachsene, die von der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgelegt wurde, zu überschreiten, warnt die AK.

Ebenfalls hohe Nickelwerte wiesen der „Happy Soya Soja Drink Natur“ und der „Spar veggie Soja Drink Natur“ auf.



Foto/Grafik: AFP

Soja ist mit über 67.000 Hektar die viertstärkste Kultur in Österreich

## Die Besten im Test

Den geringsten Nickelgehalt im Test hatten die Produkte „denree Soja Drink Natur“, „Provamel Bio Soya Omega 3“, „Alpro SOYA Original“ und „Milbona Bio Soja Drink“ von Lidl.

Soja-Drinks bestehen aus eingeweichten, pürierten und mit Wasser versetzten Sojabohnen, die aufgekocht, ausgepresst und filtriert werden. Die Bioprodukte seien relativ naturbelassen, ergab die Überprüfung, bei den anderen stecken oft Aromen, Stabilisatoren und Säureregulatoren drin.

## Als Eiweißbombe beliebt

Der Eiweißgehalt sei nahe an Kuhmilch, außerdem enthalten die Soja-Drinks Magnesium, Eisen und Folsäure. Teilweise würden sie auch mit Vitaminen und/oder Kalzium angereichert.

Die AK Oberösterreich fordert die Einführung europaweiter Höchstgehalte für Nickel in Lebensmitteln, denn vor allem Kinder seien mit ihrem geringen Körpergewicht besonders gefährdet, zu viel Nickel aufzunehmen. Personen, die sich vegan ernähren, empfehlen die Konsumentenschützer nicht allein Soja-Produkte als Milch-Ersatz heranzuziehen.

## Link:

- **Der Test im Detail**

[https://ooe.arbeiterkammer.at/service/testsendpreisvergleiche/tests/KI\\_2019\\_T\\_Soja-Drinks.pdf](https://ooe.arbeiterkammer.at/service/testsendpreisvergleiche/tests/KI_2019_T_Soja-Drinks.pdf) (PDF)

## Mehr zum Thema:

- **A2: Was steckt hinter der teuren Spezialmilch?**  
<<https://help.orf.at/stories/2974354/>>
- **Erbsenpasta: Wie gut die Nudelalternativen sind**  
<<https://help.orf.at/stories/2958678/>>
- **Kokos, Soja, Hanf: Neue Mehlsorten im Test**  
<<https://help.orf.at/stories/2951738/>>

