



ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE MERKMALE VON SÜDTIROL SPECK G.G.A.

Südtiroler Speck g.g.A.: Nährwerttabelle

(Tabelle angepasst von www.salumi-italiani.it)

Durchschnittliche Nährwerte	Maßeinheit	(100g)	Pro empfohlener Portion	NRV* pro Portion
Energie	Kcal Kj	300 1254	150 627	7%
Eiweiß	g	30,7	15,4%	31%
Kohlenhydrate	g	1,2	0,6%	0%
Fette	g	19,1	9,6%	14%
Gesättigt gesamt	g	6,6	3,3%	17%

* Tagesmenge basierend auf einer 2000-kcal-Diät. Der individuelle Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und Gewicht (Berechnungen basieren auf den NRV Nährstoffaufnahme-Referenzwerten, Anhang XIII der Verordnung 1169 (EU)).

Durchschnittliche Nährwerte	Maßeinheit	(100g)	Pro empfohlener Portion (50g)	NRV* pro Portion
Natrium	mg	1493	746,6	31%
Kalium	mg	658	328,9	16%
Phosphor	mg	272	136,2	19%
Eisen	mg	1,4	0,7	5%
Zink	mg	2,5	1,2	12%
Vitamin B1 (Thiamin)	mg	0,4	0,2	19%
Vitamin B3 (Niacin)	mg	4,1	2,1	13%
Vitamin B6	mg	0,5	0,2	17%



Südtiroler Speck Konsortium

Lauben 71
I-39100 Bozen
Tel. +39 0471 451 111
info@speck.it
www.speck.it



Kofinanziert von der
Europäischen Union

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSERZEUGNISSE.



Mit seinen **150 kcal pro 50 g** Produkt - die als Richtwert für eine Portion im Hinblick auf die Empfehlung der offiziellen Richtlinien für die erwachsene Bevölkerung für einen mäßigen Verzehr von Aufschnitt mit guter Fettaufnahme gelten können - lässt sich der Südtiroler Speck g.g.A. problemlos in einen Hauptgang oder eine Vorspeise integrieren und gelegentlich auch in größeren Mengen für die Zubereitung eines Snacks verwendet werden.

Südtiroler Speck g.g.A. kann entweder als Rohware oder auch beim Kochen und Braten von Gerichten verwendet werden. Im ersten Fall bleiben alle seine sensorischen Eigenschaften erhalten, von der Textur bis hin zur gesamten Bandbreite der aromatischen Noten.

Eine 50 g-Portion enthält etwa **15 g Eiweiß** und **10 g Fette**, während der Anteil an Kohlenhydraten mit weniger als einem Gramm minimal ist.

Der Fettgehalt von Speck ist im Laufe der Zeit dank der Fortschritte in der Zuchttechnik gesunken. Auch das Verhältnis von **gesättigten** und **ungesättigten Fetten** hat sich verändert, wobei erstere zugunsten von letzteren abgenommen haben. Heute liegt der Gesamtfettgehalt bei etwa 19 %, wobei der Anteil der ungesättigten Fette (65 % des Gesamtfettgehalts) fast doppelt so hoch ist wie der der gesättigten Fette (35 %).

Eine 50 g-Portion Südtiroler Speck g.g.A. enthält somit etwa 3,3 g gesättigte Fettsäuren und 9,6 g Gesamtfett. Bei einer Ernährung von 2.000 kcal pro Tag entsprechen diese Mengen etwa 17 % bzw. 14 % der täglichen Referenzzufuhr gemäß der Verordnung 1169 (EU).

Der **Proteingehalt** von Südtiroler Speck g.g.A. ist bei gleichem Gewicht quantitativ höher als der von frischem Fleisch, das zudem aufgrund der Veränderungen, die die Proteine während des Reifungsprozesses erfahren, besser verdaulich ist.

Wie beim Ausgangsfleisch handelt es sich um ein Eiweiß mit **hohem biologischem Wert**, da alle **essentiellen Aminosäuren** in angemessenen Anteilen vorhanden sind. Drei dieser Aminosäuren, die aufgrund ihrer Struktur als **„verzweigte Aminosäuren“** bezeichnet werden (Leucin, Isoleucin und Valin), tragen in besonderer Weise zum Muskelaufbau und zur Vorbeugung von Muskelschwund bei; ihr Gehalt in Speck ist, wie bei Proteinen im Allgemeinen, konzentrierter als im Ausgangsfleisch, was das Produkt auch unter diesem Gesichtspunkt interessant macht.

Was Vitamine und Mineralstoffe betrifft, so weist Speck im Allgemeinen die gleichen Merkmale wie Fleisch auf, insbesondere was einige **B-Vitamine**, einige nicht allgegenwärtige Mineralstoffe wie **Zink** und einige häufigere wie Kalium und Phosphor angeht. Ein Mineralstoff, der besonders reichlich vorhanden ist, ist natürlich Natrium, da das Salzen der erste Schritt bei der Umwandlung von Frischfleisch in Speck und einer der wichtigsten Schritte im Hinblick auf die Lebensmittelsicherheit ist. Schließlich liefert Speck **Eisen** - dessen Mangel der am weitesten verbreitete Nährstoffmangel in der Welt ist - in seiner am besten assimilierbaren Form.

Aufgrund seiner ernährungsphysiologischen Eigenschaften ist Speck ein Lebensmittel, das **für jedermann geeignet ist**, sofern keine besonderen Anforderungen an den Verzehr gestellt werden, und zwar so, wie es den Richtlinien entspricht.



Athleten und ältere Menschen - abgesehen von spezifischen medizinischen Bedingungen - können jedoch besonders von den Eigenschaften profitieren, die dieses Nahrungsmittel am meisten charakterisieren, d.h. der **Proteingehalt** (hohe biologische Wertigkeit; besser verdaulich als das Ausgangsfleisch, dank der teilweisen Vorverdauung durch Enzyme und Mikroflora während der Reifung; quantitativ höher als das Ausgangsfleisch bei gleichem Gewicht), der Gehalt an **Mineralien** und **Vitaminen**, die beispielsweise Müdigkeit und Ermüdung verringern können, die typische **Konsistenz**, die leichter zu kauen ist als bei frischem Fleisch, und die **praktische Handhabung** in Bezug auf Tragbarkeit und schnellen Verzehr.

Bei Sportlern führen ein häufiges und langes Training und eine hohe körperliche Belastung zu einem **höheren Eiweißbedarf** als in der Allgemeinbevölkerung.

Wir gehen also von den 0,9 g Eiweiß pro kg Körpergewicht für die Allgemeinbevölkerung zu einem Wert über, der ungefähr zwischen 1,2 g und 2,0 g, je nach Häufigkeit und Intensität des Trainings, den Jahren der Aktivität und der Menge an Kohlenhydraten in der Ernährung: Bei ausreichender Zufuhr werden die Aminosäuren nämlich nicht für Energiezwecke "verschwendet", sondern können sich eher den strukturellen Funktionen des Muskelgewebes widmen.

Von erheblicher Bedeutung für den Sportler ist der hohe Gehalt an **verzweigt-kettigen Aminosäuren** im Speck, die gerade für die Proteinsynthese im Muskel besonders wichtig sind.

Speck: Proteinquelle für die Ernährung von Sportlern	
Wer?	Ein 70 kg schwerer Sportler mit einem angenommenen Proteinbedarf von 2 g/kg (140 g/Tag)*
Was isst du nach dem Training?	Ein Specksandwich (60 g Brot + 40 g Speck)
Wie viel Protein nimmt er zu sich?	16 g hochwertiges Protein aus Speck, was ca. 11 % des täglichen Proteinbedarfs entspricht

* Menge dient nur zur Veranschaulichung. Wer seine Proteinzufuhr erhöhen möchte, sollte vor einer Ernährungsumstellung einen Ernährungsberater zu Rate ziehen.

Das Vorhandensein von Mikronährstoffen in dem Produkt, die zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** beitragen, ist zweifellos ein zusätzlicher Wert, den Speck für Menschen mit kontinuierlicher und intensiver körperlicher Aktivität bieten kann.

Auch der muskuläre Aspekt ist bei **älteren Menschen** von großer Bedeutung: Mit zunehmendem Alter kommt es nämlich zu einer physiologischen Abnahme der Muskelmasse und -kraft, die ab einer bestimmten Schwelle zu einer Sarkopenie führen kann. Um dem vorzubeugen, steigt die empfohlene tägliche Eiweißzufuhr ab dem 60. Lebensjahr um etwa 20 Prozent von 0,9 g auf 1,1 g pro kg Körpergewicht, wobei besonders auf einen ausreichenden Anteil an ernährungsphysiologisch **hochwertigem** Eiweiß zu achten ist.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSERZEUGNISSE.



Auch für ältere Menschen ist es wichtig, **eisenhaltige** Lebensmittel in der am besten assimilierbaren Form in die Ernährung aufzunehmen: Nach dem 50. Lebensjahr nimmt die Prävalenz von Anämie mit dem Alter zu und pendelt sich bei etwa 1 von 10 in der Allgemeinbevölkerung über 65 und 1 von 5 bei den über 85-Jährigen ein.

Aus all diesen Gründen kann **Speck** auch ein wertvolles Hilfsmittel in der Ernährung älterer Menschen sein, sofern keine spezifischen Erkrankungen wie Nieren- oder Blutdruckprobleme vorliegen. Er bietet auch praktische Aspekte, die mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnen, wie z. B. eine **Kaubarkeit**, die der von Frischfleisch überlegen ist, eine beträchtliche Nährstoffzufuhr bei **kleinen Mengen und** die Möglichkeit, ihn **direkt zu verzehren**, ohne dass er gekocht werden muss - und dank seiner Haltbarkeit sogar **einen Vorrat anzulegen**.

