

## ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE EIGENSCHAFTEN VON STILFSER KÄSE G.U.

	Pro 100 g	Pro Scheibe (30 g)	GDA* pro Scheibe
Kcal	362	181	9%
Eiweiß (g)	23	12	23%
Kohlenhydrate (g)	0	0	0%
Lipide (g)	30	15	21%

\* indikative Tagesmengen auf der Grundlage einer Ernährung mit 2000 kcal. Der individuelle Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, körperlichem Aktivitätsniveau und Gewicht (Berechnungen auf der Grundlage der Nährstoffreferenzwerte (NRV), Anhang XIII der Verordnung 1169 (EU)).

Der Stilfser Käse g.U. kann mit seinen **109 kcal pro Scheibe** (30 g) problemlos in einen Hauptgang oder eine Vorspeise integriert und gelegentlich als Zwischenmahlzeit verzehrt werden.

Eine Standardscheibe Stilfser Käse g.U. enthält etwa **7 g Eiweiß** und **9 g Fett**. Was die Kohlenhydrate betrifft, so ist er nach dem traditionellen Herstellungsverfahren von Natur aus laktosefrei (<0,1 g/100 g). Der Galaktosegehalt liegt ebenfalls unter 0,1 g/100 g.

**Was die Proteine** betrifft, so sind die im Käse enthaltenen von **hohem biologischem Wert**, da sie alle **essentiellen Aminosäuren** in ausreichender Menge enthalten, um den Bedarf des Körpers zu decken. Bei der Käseherstellung findet ein "Vorverdauungsprozess" der Proteine statt, durch den eine bestimmte Menge an Aminosäuren in freier Form gewonnen wird, die nach der Aufnahme schnell absorbiert werden können.

Käse ist eine wichtige Quelle für **Fette**, von denen viele gesättigt sind. Unser Körper verwendet sie zur Energiegewinnung, zum Schutz der inneren Organe, zur Wärmeisolierung, für die Zellmembranen, zur Synthese bestimmter Hormone und zur Aufnahme bestimmter Nährstoffe wie der Vitamine A, D, E und K. Es ist jedoch wichtig, dass ihre Aufnahme innerhalb der in den Leitlinien empfohlenen Mengen bleibt, um Effekte wie eine Erhöhung des Körpergewichts oder der Plasmacholesterinwerte nicht zu begünstigen.

**In den Leitlinien** wird der Verzehr von zwei Scheiben fettarmen Käse pro Tag empfohlen, während für Käse mit hohem Fettgehalt ein moderaterer Verzehr empfohlen wird.

**Was den Mineralstoffgehalt** betrifft, so ist Käse die Lebensmittelkategorie, die insgesamt am reichsten an **Kalzium** und **Phosphor** ist, die für die Erhaltung guter **Knochen und Zähne** notwendig sind und die in der Ausgangsmilch in einem optimalen Verhältnis vorhanden sind, um ihre Aufnahme zu fördern.

Kalzium spielt auch eine wichtige Rolle bei der Muskelkontraktion, der Übertragung von Nervenimpulsen und der Blutgerinnung, während Phosphor Teil der Zellmembranen wird und so zu deren einwandfreiem Funktionieren beiträgt.



**Consorzio Stilfser Käse**  
Innsbrucker Straße 43  
I-39100 Bozen  
Tel. +39 0471 451 111  
info@formaggiostelvio.it  
www.stelviostilfser.it



Eine Portion eines mittelreifen Käses kann etwa **20-30% der empfohlenen Tagesdosis an Kalzium** liefern, das aufgrund des Vorhandenseins von Kaseinen und des Fehlens von Nahrungsbestandteilen, die seine Aufnahme einschränken, wie es in der Pflanzenwelt üblich ist, in einer leicht assimilierbaren Form vorliegt.

Eine Scheibe Stilsfer Käse g.U. (30 g) enthält 0,57 g **Salz**, das verwendet wird, um die Genusstauglichkeit des Produkts zu gewährleisten und den Käseherstellungsprozess zu steuern.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine tägliche Salzaufnahme von insgesamt 5 g pro Tag, eine Menge, die dem Verzehr von Stilsfer Käse g.U. gemäß den Leitlinien gerecht wird.

Was den Vitamingehalt anbelangt, so ist die Zufuhr von **Vitamin A, B2 und B12** in gereiftem Käse besonders wichtig.

**Vitamin A** ist wichtig für das Sehvermögen, die Immunabwehr und die Erhaltung einer gesunden Haut. Außerdem trägt es zu einem guten Eisenstoffwechsel bei. **Vitamin B2**, auch Riboflavin genannt, trägt ebenfalls zu vielen dieser Funktionen bei und wurde ursprünglich "Laktoflavin" genannt, weil es in großen Mengen in der Milch vorkommt - Mengen, die in Käse noch stärker konzentriert sind. Wie Vitamin A trägt auch B2 zur Sehkraft, zur Hautbeschaffenheit und zum Eisenstoffwechsel bei; außerdem hilft es, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern und die richtige Energieproduktion aus den von uns aufgenommenen Nährstoffen zu gewährleisten.

**Vitamin B12** ist in absorbierbarer und vom Körper leicht verwertbarer Form in Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten, insbesondere in solchen, die von Wiederkäuern stammen, wie Kuhmilch. Dieses Vitamin wird nämlich von der Bakterienflora im Pansen von Rindern während des Verdauungsprozesses synthetisiert.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 ist wichtig für die ordnungsgemäße Entwicklung der roten Blutkörperchen, für das Funktionieren des Nervensystems und für eine gute psychische Funktion. Dieses Vitamin trägt auch zur Immunantwort, zum Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Schließlich wurden Kuhmilch und ihre Derivate eingehend auf ihren Gehalt an **bioaktiven Peptiden** untersucht, die z. B. bei der Käseherstellung aus Proteinen gewonnen werden können.

Bioaktive Peptide sind Aminosäuresequenzen, die in den Proteinen verschiedener Lebensmittel, wie z. B. Milch, vorkommen und durch Prozesse wie Fermentation oder Reifung aus dem verbleibenden Teil dieser Proteine "freigesetzt" werden und positive Auswirkungen auf den Körper haben können, z. B. in Form von blutdrucksenkenden, antimikrobiellen oder immunmodulatorischen Funktionen.

Aufgrund seiner ernährungsphysiologischen Eigenschaften ist Stilsfer Käse g.U. daher ein **Lebensmittel, das für jedermann geeignet ist**, auch wenn keine besonderen Anforderungen\* bestehen, und zwar in den von den nationalen Richtlinien vorgeschriebenen Portionen und Häufigkeiten.





Bestimmte Personengruppen können jedoch besonders von dieser Nahrung und ihren Eigenschaften profitieren, insbesondere von ihrem Gehalt an **Proteinen** und **freien Aminosäuren** sowie von ihrem **Kalziumgehalt**, der in "konzentrierter" und gut assimilierbarer Form vorliegt.

### Jugendliche (13-19 Jahre)

Die Bildung der für das Wachstum notwendigen neuen Gewebe - in erster Linie Muskeln und Knochen - führt zu einem höheren Kalzium- und Proteinbedarf als im Erwachsenenalter.

Insbesondere bei Kalzium beträgt der Unterschied etwa 20 % mehr als bei den über 19-Jährigen, während bei Eiweiß der Anstieg im Vergleich zu Erwachsenen - gemessen in g Eiweiß pro kg Körpergewicht - bei Mädchen bis zum Alter von 15 Jahren und bei Jungen bis zum Alter von 19 Jahren etwa 12 % beträgt.

### Schwangere und stillende Frauen

Während der Schwangerschaft steigt der Eiweißbedarf, um den Aufbau von neuem Gewebe sowohl beim ungeborenen Kind als auch bei der Mutter zu unterstützen. Insbesondere steigt die empfohlene Menge an Eiweiß um 7 g im zweiten und 21 g im dritten Monat. Dieser Bedarf bleibt auch nach der Geburt des Kindes hoch, da er für die Produktion der Muttermilch notwendig ist: Für die Stillzeit werden bis zu 23 g mehr Eiweiß pro Tag empfohlen als in der Zeit vor der Schwangerschaft.

### Reifes Alter

Mit zunehmendem Alter spielt Eiweiß eine wesentliche Rolle, um dem physiologischen Verlust an Muskelmasse und Kraft entgegenzuwirken. Ab dem 65. Lebensjahr wird daher eine Erhöhung der täglichen Zufuhr um etwa 25 Prozent empfohlen.

### Laktoseintoleranz

Die **Reifung** des Käses führt zu einer schrittweisen **Verringerung des Laktosegehalts**: Während des Prozesses wird die Laktose in ihre Bestandteile - Glukose und Galaktose - zerlegt, die dann auch von Menschen mit einer schlechten Laktoseverdauung leicht verdaut werden können.

Daher enthalten reife Käsesorten keine nennenswerten Mengen oder nur **Spuren** von Laktose, was für die meisten Menschen kein Problem darstellt.

z.B. Milcheiweißallergie

