

## Nährwerttabelle Stutenmilch / Stutenmilchpulver

Zusammengestellt von Prof. Dr. habil. R. Schubert, Bundesverband Deutscher Stutenmilcherzeuger e.V.

Stand: Mai 2014

Inhaltsstoff (je 100 g)	Einheit	Stutenmilch frisch	Stutenmilch gefriergetrocknet (je 100 g)	Stutenmilch gefriergetrocknet (je 25 g)
Wasser	g	90	3	0,8
Trockensubstanz	g	10	97	24
Broteinheiten <sup>1)</sup>	BE	0,52	5,0	1,3
Energie	kJ	199	1.930	483
	kcal	48	461	115
Fett	g	1,5	15	3,6
ungesättigte Fettsäuren	g	0,68	7	2
Cholesterin	g	5	49	12
Kohlenhydrate (Lactose)	g	6,2	60	15
Eiweiß	g	2,2	21	5
Mineralstoffe (Asche)	g	0,5	4,9	1,2
Calcium	mg	110	1.067	267
Phosphor	mg	54	524	131
Natrium	mg	25	243	61
Kalium	mg	70	679	170
Magnesium	mg	9	87	22
Eisen	mg	0,06	0,6	0,1
Kupfer	µg	30	291	73
Zink	mg	0,15	1,5	0,4
Mangan	µg	5	49	12
Chlorid	mg	20	194	49
Fluorid	µg	10	97	24
Jodid	µg	2	19	5
Selen	µg	9	87	22
Schwefel	mg	16	155	39
Vitamin A (Retinol-Äquiv.)	µg	17	165	41
Vitamin D	µg	0,05	0,5	0,1
Vitamin E (Aktiv.) <sup>2)</sup>	µg	100	970	243
Vitamin K	µg	2	19	5
Vitamin C	mg	15	146	36
Vitamin B1	µg	30	291	73
Vitamin B2	µg	30	291	73
Vitamin B6	µg	30	291	73
Vitamin B12	µg	0,3	3	1
Folsäure	µg	4	39	10
Niacin-Äquivalent	µg	623	6.043	1.511
Pantothensäure	µg	300	2.910	728
Biotin	µg	7	68	17
β-Carotin	µg	32	310	78
Folsäure	µg	4	39	10

- 1) *Mit Beschluss des Bundesrates vom 24. September 2010 und entsprechend der Empfehlungen der Fachgesellschaften (z. B. der DGE) und des BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) wurde der Begriff „Broteinheit“ durch Artikel 1 der Sechzehnten Änderung der Diätverordnung aus allen gesetzlichen Regelungen entfernt. Folgende Definitionen zur Bemessung von Kohlenhydraten liegen vor: Broteinheit (BE): Die deutsche Diätverordnung definierte bis 2010 eine Broteinheit als die Menge eines Nahrungsmittels, die 12 g an blutzuckererhöhenden Kohlenhydraten enthält. Deshalb muss der glykämische Index der Lebensmittel zusätzlich beachtet werden. In der Schweiz wird eine Broteinheit mit 10 Gramm Kohlenhydraten bemessen.*

- 2) *Aktiv = RRR-alpha-Tocopherol*

**Quellen:** mehrere Autoren, u.a.

Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet):

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/M051000/Stutenmilch.php>

Bundeslebensmittelschlüssel 3.01 (2005) und sind Bestandteil der Ernährungssoftware NutriGuide® und Prodi®.