



## **PRESSEINFORMATION**

### **Der Trend is(s)t Protein Alternativen zu Shakes und Co.**

**Leppersdorf, 09. April 2018. Nach dem Workout ist vor dem Muskelaufbau! Vor allem Fitness-Fans greifen daher gerne zu proteinreichen Produkten wie Shakes & Co. Das Angebot ist reichhaltig. Doch ist es notwendig? Lebensmittel, in denen von Natur aus Eiweiß enthalten ist, stehen proteinbasierten Nahrungsergänzungsmitteln dabei in nichts nach, wie eine Studie der Fitness-Food Marke Quäse in Zusammenarbeit mit einer renommierten deutschen Sporthochschule zeigt.**

Wer Gewichte im Krafraum stemmt, sich beim Joggen auspowert oder im Studio beim Bauch-Beine-Po-Kurs ins Schwitzen kommt, verfolgt meist ein Ziel: den eigenen Körper fit und in Form zu halten. Neben dem Training unterstützt eine ausgewogene eiweißreiche Ernährung das Muskelwachstum.<sup>1</sup> Mit rund 30 Prozent Protein und dazu noch nur 0,5 Prozent Fettgehalt von Natur aus punktet beispielsweise der Sauermlchkäse Quäse<sup>2</sup>. Dass er es locker mit Proteinshakes aufnehmen kann, zeigt eine aktuelle Studie der Käserei Loose, Marktführer im Sauermlchkäsesegment, zu der auch die Marke Quäse gehört.

#### **Natürliches Eiweiß als Alternative zu Nahrungsergänzungsmitteln**

Das Studienergebnis: Ein Brot mit Sauermlchkäse wie Quäse hat einen identischen Effekt auf die Muskelregeneration wie die Proteinshakes. Die Studie untersuchte die Wirkung von Sauermlchkäse am Beispiel von Quäse und stellte fest, dass der Verzehr

---

<sup>1</sup> Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

<sup>2</sup> Quäse enthält ~30 % Eiweiß und ~0,5 % Fett. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

von Quäse-Brot nach dem Ausdauertraining nicht nur die Regeneration der Muskeln positiv beeinflusst, sondern dabei auch den Muskel vor Folgeschäden schützt. Damit ist beispielsweise auch der Muskelkater gemeint. Laut Quäse-Brot-Studie hat sich die Menge von etwa 35 Gramm Protein und 35 Gramm Kohlenhydrate als optimal erwiesen, zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel sind für die Muskelregeneration nicht erforderlich.

### **Quäse: Von Natur aus reich an Eiweiß**

Aber nicht nur bei Fitness-Fans und Sportlern liegt eine eiweißreiche Ernährung im Trend. Immer mehr Menschen achten auf den Proteingehalt ihrer Lebensmittel – aber auch auf deren Zusammensetzung. Protein aus fettarmem und eiweißreichem Sauermilchkäse kann vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet werden und eignet sich hervorragend als Fitness-Food für alle.

### **Quäse: Produkteigenschaften**

ohne Zuckerzusatz	<input checked="" type="checkbox"/>
ohne Konservierungsstoffe <sup>3</sup>	<input checked="" type="checkbox"/>
glutenfrei	<input checked="" type="checkbox"/>
laktosefrei <sup>4</sup>	<input checked="" type="checkbox"/>
geringer Fettanteil von rund 0,5 Prozent	<input checked="" type="checkbox"/>
hohe biologische Wertigkeit von 93 % <sup>5</sup>	<input checked="" type="checkbox"/>
natürliche, hochwertige Eiweißquelle <sup>6</sup>	<input checked="" type="checkbox"/>

Dabei ist Quäse richtig lecker – pur oder als Zutat bzw. Beilage zu Salaten oder Snacks. Jede Menge Rezepte und Inspirationen gibt es unter [www.fitness-food-mit-biss.de](http://www.fitness-food-mit-biss.de). Ein köstlicher Protein-Trend, der bleiben darf!

---

<sup>3</sup> Laut Gesetz

<sup>4</sup> Restlaktosegehalt <0,1 g / 100 g

<sup>5</sup> Die biologische Wertigkeit von Protein misst die Qualität von pflanzlichem und tierischem Protein. Sie ist umso höher, je besser ein durch die Nahrung aufgenommenes Protein zur Produktion von körpereigenem Protein (z. B. für den Muskelaufbau) genutzt werden kann.

<sup>6</sup> S.o.

## **Zum Unternehmen**

Seit 1921 stellt die Käserei Loose Sauermilchkäse her und ist in diesem Segment Marktführer. Im Mittelpunkt des Markenportfolios steht der „Quäse“ in den fünf Sorten „aromatisch“, „mild“, „würzig“, „grüner Pfeffer“ und „Paprika“ sowie die Line Extension Quäse Protein in den Sorten „Mild“ und „Würzig“. Der Produktname Quäse ist ein Wortspiel und bedeutet „Käse aus Quark“, weil er aus frischem Sauermilchquark entsteht. Er zeichnet sich durch seinen sehr hohen Proteinanteil und zugleich niedrigen Fettanteil aus (100 g Quäse enthalten: rund 30 g Protein, rund 0,5 g Fett). Seit 1998 gehört die Spezialitätenkäserei mit ihren Marken Loose, Harzbube und Bönsel zur Unternehmensgruppe Theo Müller und zählt zu den Top 10-Herstellern im deutschen Käsemarkt.

## **Pressekontakt:**

### Pressestelle

zeron GmbH / Agentur für Public Relations

Julia Schneiderheinze

Erkrather Straße 234 a

40233 Düsseldorf

Tel. 0211 889 21 50-39

[presse-loose@zeron.de](mailto:presse-loose@zeron.de)

### Unternehmen

Käserei Loose GmbH & Co. KG

Dr. Monika Schmidhofer

An den Breiten

01454 Leppersdorf

Tel. 03528 434-8380

[monika.schmidhofer@loose.de](mailto:monika.schmidhofer@loose.de)