

Zwei Klassiker neu aufgelegt

Jetzt sind sie da! Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat die beliebten Ratgeber «Ernährung im Vorschulalter» und «Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50» vollständig überarbeitet. Von den Erstauflagen ist nur der Titel übrig geblieben, ansonsten ist alles neu: aktuelle Ernährungsempfehlungen, umfangreiche Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps.

CHRISTINE DUDLE-CREVOISIER

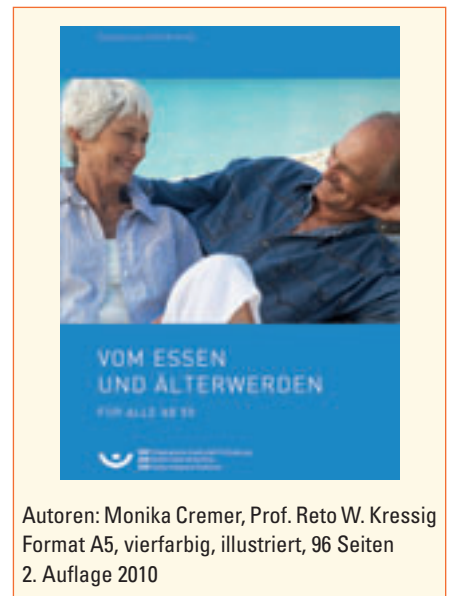
Ernährung im Vorschulalter

«Was soll ich tun, mein Kind verweigert immer wieder Gemüse? Eine gesunde Ernährung ist mir aber wichtig.» «Mein Kind nascht dauernd. Wie viel Süßes darf ich meinem Kind erlauben?» «Mein Kind

klagt häufig über Bauchschmerzen. Hat das etwas mit der Ernährung zu tun? Soll ich gewisse Nahrungsmittel weglassen?» Die Ernährung des Kindes stellt die Eltern und die Betreuungspersonen immer wieder vor Fragen und Unsicherheiten. Sie kann auch Anlass zu Konflikten sein. Viele Erwachsene sind sich bewusst, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung bereits im frühkindlichen Alter sehr wichtig ist. Es ist eine ideale Zeit, Weichen für ein gesundes Ess- und Trinkverhalten zu stellen, denn in dieser frühen Phase werden Ernährungsgewohnheiten geprägt, die meist ein Leben lang beibehalten werden. Der neue Ratgeber «Ernährung im Vorschulalter» der SGE richtet sich sowohl an Eltern als auch an Betreuungspersonen von Kindertagesstätten, Mittagstischen und anderen Einrichtungen. Er liefert sachlich fundiertes Wissen über die Ernährung. Dazu geben die Autoren für die Umsetzung des Wissens und für alltägliche Probleme wertvolle und praktische Empfehlungen.

Neuer Ratgeber «Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50»

Im Alter gesund und vital zu bleiben wünscht sich jeder. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung tragen dazu bei. Der neue Ratgeber «Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE gibt hilfreiche Tipps. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers.



Autoren: Monika Cremer, Prof. Reto W. Kressig
Format A5, vierfarbig, illustriert, 96 Seiten
2. Auflage 2010

So bewirkt zum Beispiel die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse, dass der tägliche Kalorienbedarf sinkt. Der tägliche Bedarf an Proteinen und Vitaminen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar leicht an. Die Neuauflage des Buches «Vom Essen und Älterwerden» erläutert anschaulich, wie den sich verändernden Bedürfnissen entsprochen werden kann. Praxisnahe und wertvolle Informationen helfen, die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung im Alter zu verstehen und in den Alltag zu übertragen. Das volle Potenzial für eine gute Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit wird genutzt, wenn eine ausgewogene Ernährung mit regelmässiger körperlicher Aktivität kombiniert wird. Regelmäs-



- Einfach verständliches Wissen über die Entwicklung der Essgewohnheiten und für eine gesunde, ausgewogene Kinderernährung auf der Grundlage der Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).
- Wertvolle Unterstützung im Alltag dank konkreten Tipps, wie eine gesunde Ernährung umgesetzt werden kann.
- Übersichtliche Checklisten über Mengen, die ein Kind braucht.
- Fallbeispiele und Lösungen für Situationen, in denen das Essen zum Problem wird.

Autoren: Muriel Jaquet, Dr. Josef Laimbacher
Format A5, vierfarbig, illustriert, 96 Seiten
2. Auflage 2010

sige Bewegung hilft nicht nur, dem Muskelabbau entgegenzuwirken und Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen zu stärken, sondern regt bei gewissen sportlichen Betätigungen auch die Hirnfunktion an. Auch hier gibt das Buch Ideen und Vorschläge, wie sportliche Aktivität im Alter machbar und mit Spass im Alltag umgesetzt werden kann. Dass dadurch Lebensfreude und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben, ist lediglich ein willkommener Nebeneffekt! Auch kleine Schritte führen zum Ziel; der neue Ratgeber hilft, diese umzusetzen.

Bestellung

Die 96 Seiten umfassenden Bücher sind auf Deutsch und Französisch erhältlich und

können zum Preis von 12 Franken (SGE-Mitglieder) beziehungsweise 24 Franken (Nicht-Mitglieder) ab sofort im Online-Shop der SGE bestellt werden. Weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch.

Zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

Christine Dudle-Crevoisier



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für gesundes Essen und Trinken

Geschäftsstelle
Postfach 8333, 3001 Bern
Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05
E-Mail: info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Nutrinfo® Informationsdienst für Ernährungsfragen
Tel. 031-385 00 08
(Montag bis Freitag 8.30–12.00h)
E-Mail deutsch: nutrinfo-d@sge-ssn.ch
E-Mail französisch: nutrinfo-f@sge-ssn.ch
www.nutrinfo.ch

Vorerst kein einheitliches Healthy-Choice-Label für Lebensmittel

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) hat im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) abgeklärt, ob zusätzlich zu den heute vorgeschriebenen Angaben auf der Lebensmitteletikette ein international existierendes Label auch in der Schweiz als Orientierungshilfe für die gesunde Lebensmittelwahl eingeführt werden könnte – auf freiwilliger Basis. Die Abklärungen der SGE zeigen, dass es gute Ansätze für ergänzende Kennzeichnungen gibt, aber kein Modell, das sich eins zu eins übernehmen liesse. Wie sich jetzt zeigte, lehnen die konsultierten Wirtschaftsakteure die Einführung eines solchen Labels grossmehrheitlich ab. Das BAG will die Konsumenteninformation trotzdem verbessern und beauftragt die SGE mit weiteren Abklärungen.

Das Projekt «Ein Label für die Schweiz» hat gezeigt, dass Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten einer Kombination von detaillierteren Nährwertangaben (z.B. GDA; Guideline Daily Amount) mit einem Healthy-Choice-Label den Vorzug geben würden. Die Kombination

kann Interessierten beim Lebensmittelkauf nützliche Informationen liefern, zu einer gesunden Wahl beitragen oder die eigene Wahl bestätigen, aber auch den Eiligen eine rasche und richtige Entscheidung ermöglichen.

Die Einführung eines solchen einheitlichen Labels war gemäss den Vorgaben durch das Nationale Programm «Ernährung und Bewegung 2008–2012» (NPEB 2008–2012) in der Schweiz auf freiwilliger Basis vorgesehen. Die Abklärungen der SGE haben jedoch gezeigt, dass dazu die Bereitschaft der Lebensmittelproduzenten fehlt und die Akzeptanz eines Healthy-Choice-Labels allgemein gering ist. Details zu den Befragungen sind auf der SGE-Website einsehbar.

Auch wenn in der Schweiz vorerst kein einheitliches Lebensmittel-Label eingeführt werden kann, plant das BAG eine Verbesserung der Konsumenteninformation. In einem nächsten Schritt soll in der Schweiz, zeitgleich wie in der EU, die Nährwertkennzeichnung obligatorisch werden. Die Angabe des Nährwerts, wie sie schon heute auf vielen Produkten zu

finden ist, wird aber nicht ausreichen. Viele Konsumentinnen und Konsumenten wünschen sich weitere Entscheidungshilfen für die gesunde Wahl von Lebensmitteln. Gemeinsam mit wichtigen Akteuren wie Konsumentenorganisationen und der Lebensmittelwirtschaft soll die SGE Massnahmen testen und Vorschläge erarbeiten, welche die Konsumentinnen und Konsumenten in der Schweiz zukünftig bei der gesunden Lebensmittelwahl unterstützen.

Esther Infanger

Weitere Informationen:

- SGE: Esther Infanger, Leiterin Projekt «Ein Lebensmittel-Label für die Schweiz», Tel. 031-385 00 00 oder label@sge-ssn.ch
- BAG: Michael Beer, Leiter Abteilung Lebensmittelsicherheit, Tel. 031-322 95 05 oder media@bag.admin.ch

Links:

- SGE-Projekt «Healthy Choice Label»: www.sge-ssn.ch/de/fuer-experteninnen/projekt-healthy-choice-label.html
- BAG Website: Konsumenteninformation verbessern, EIN Label für die Schweiz? www.bag.admin.ch/themen/lebensmittel/04861/05356/index.html?lang=de