

SZE – Ausgabe 4/2010  
Jahrgang 8, Oktober 2010



Das offizielle deutschsprachige wissenschaftliche  
Organ der Schweizerischen Gesellschaft für  
Ernährung SGE (www.sge-ssn.ch)

**Verlag**

Rosenfluh Publikationen AG  
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen  
Telefon 052-675 50 60, Fax 052-675 75 61  
E-Mail: info@rosenfluh.ch

**Redaktionskommission**

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Winterthur  
Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, St. Gallen  
Prof. Dr. med. Heike Bischoff, Zürich  
Beatrice Conrad Frey, Roggwil  
PD Dr. Monika Eichholzer, Zürich  
Prof. Dr. med. Ulrich Keller, Basel  
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel  
Prof. Dr. Wolfgang Langhans, Zürich  
Prof. Dr. med. Rémy Meier, Liestal  
PD Dr. med. Rubino Mordasini, Bern  
Dr. Ulrich Moser, Basel  
Prof. Dr. pharm. Stefan Mühlebach, Bern  
Prof. Dr. Dr. h.c. Walter F. Riesen, St. Gallen  
Dr. med. Heidi Rohde-Germann, Basel  
Dr. med. Dominique Schmidt, Basel  
Prof. Dr. med. Cornel Sieber, D-Nürnberg  
Prof. Dr. med. Paolo Suter, Zürich  
Prof. Dr. Paul Walther, Basel  
Prof. Dr. med. Michael Zimmermann, Zürich

**Redaktion**

Dr. rer. nat. Claudia M. Reinke  
Schützenmattstr. 1, 4051 Basel  
Telefon 061-263 25 35, Fax 061-263 25 36  
E-Mail: claudia.reinke@medsciences.ch

**Erscheinungsweise:** 5-mal jährlich

**Versandaufgabe:** ca. 7600 Exemplare

**Verkauf Anzeigen/Informationsseiten**

Rose Kuchler  
Rosenfluh Media AG  
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen  
Telefon 052-675 50 54, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: rose.kuchler@rosenfluh.ch

**Anzeigensekretariat**

Rosenfluh Media AG, Manuela Behr  
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen  
Telefon 052-675 50 50, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: romed@rosenfluh.ch

**Abonnementspreis**

Jahresabonnement Fr. 42.–, SGE-Mitglieder Fr. 26.–

**Druck und Versand**

AVD Goldach, 9403 Goldach

**Layout**

Manuela Bühner, Rosenfluh Publikationen AG

**Copyright**

by Rosenfluh Publikationen AG. Alle Rechte beim Verlag. Nachdruck und Kopien von Beiträgen und Abbildungen in jeglicher Form, wie auch Wiedergaben auf elektronischem Weg und übers Internet, auch auszugsweise, sind verboten bzw. bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlags.

**Hinweise**

Der Verlag übernimmt keine Garantie oder Haftung für Preisangaben oder Angaben zu Diagnose und Therapie, im Speziellen für Dosierungsanweisungen.

Mit der Einsendung oder anderweitigen Überlassung eines Manuskripts oder einer Abbildung zur Publikation erklärt sich der Autor/die Autorin damit einverstanden, dass der entsprechende Beitrag oder die entsprechende Abbildung ganz oder teilweise in allen Publikationen und elektronischen Medien der Verlagsgruppe veröffentlicht werden kann. Bei einer Zweitveröffentlichung werden der Autor informiert und die Quelle der Erstpublikation angegeben.

**Forum**

Unter der Rubrik «Forum Industrie» werden vorwiegend interessengebundene, teilweise bezahlte Texte publiziert, für deren Inhalt die Redaktion keine Verantwortung übernimmt.

ISSN-Nr.: 1660-4695

Die «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» ist eine Beilage zu ARS MEDICI

Online einsehbar unter: www.sze.ch

**Die SGE informiert**

Zwei Klassiker neu aufgelegt ..... 4  
Vorerst kein einheitliches Healthy-Choice-Label für Lebensmittel... 5

**Nahrungsergänzung im Sport**

Supplemente und Nahrungsmittel im Sport – grundsätzliche Überlegungen ..... 7  
Dr. Samuel Mettler

Magnesiumbedarf bei Sportlern ..... 14  
Prof. Dr. med. Petra Saur

Verunreinigungen von Nahrungssupplementen – eine Quelle ..... 18  
verbotener Substanzen?  
Hans Braun, Karsten Köhler, Hans Geyer

Alternative Energielieferanten ..... 21  
Prof. Asker Jeukendrup

Brauchen Sportler AOV-Supplemente? ..... 26  
Prof. Dr. Aloys Berg, Daniel König

Vitamin-D-Mangel bei Athleten ..... 31  
Interview mit Frau Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari DrPH

Milch als Sportgetränk? ..... 35  
Doreen Gilte

**Was macht eigentlich ...**

... die Fachgruppe Sporternährung SVDE? ..... 34

**Kalziumsupplemente**

Osteoporose: Kalziumsupplemente erhöhen das Infarktisiko ..... 36  
Dr. med. Uwe Beise  
Kommentar: Kalziumsupplemente – wie weiter? ..... 37  
Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari DrPH

**Kongressbericht**

ESPEN 2010: Der Nährstoffbedarf des älteren Menschen ..... 39

**Buchbesprechung/Ausschreibung**

Neuer AGLA-Pocketguide verfügbar ..... 30  
Sports nutrition – from lab to kitchen ..... 41  
Ausschreibung «Wie frühstückt die Welt?» ..... 41

**Lifestyle**

Gewürzpasten aus Nordafrika und Japan: Harissa und Wasabi ..... 45