

SZE – Ausgabe 5/2010  
 Jahrgang 8, Dezember 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 50 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 Bühler, 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 Zweit-veröffentlichung werden der Autor informiert und die Quelle der Erstpublikation angegeben.

**Forum**

Unter der Rubrik «Forum Industrie» werden vorwiegend interessen- gebundene, 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

**Buchbesprechungen**

Das neue Diabetes-Kochbuch ..... 4  
 Lauter Lieblingsdesserts ..... 4  
 Vegetarische Ernährung ..... 5  
 Medizin des alternden Menschen ..... 5

**Die SGE informiert**

Erfolgreiche nationale Fachtagung der SGE ..... 7

**Antioxidanzien – Pro und Kontra**

Freie Radikale – mehr Schaden als Nutzen? ..... 8  
 Dr. Ulrich Moser

Antioxidanzien in der Prävention von Herz-Kreislauf- ..... 12  
 Krankheiten und Krebs – epidemiologische Beweislage  
 PD Dr. med. Monika Eichholzer

Antioxidanzien in der Prävention von Herz-Kreislauf- ..... 21  
 Krankheiten und Krebs – klinische Interventionsstudien  
 Dr. Ulrich Moser

Aussagen der Metaanalysen: klare Botschaft oder Verwirrung? ..... 24  
 Dr. Paul Jordan

Antioxidanzien in der Prävention von Herz-Kreislauf- ..... 28  
 Krankheiten und Krebs – zusammenfassende Beurteilung  
 Prof. Dr. Paul Walter

Antioxidative Polypill oder mediterrane Ernährung? ..... 30  
 Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer

Wirkt Milch antioxidativ? ..... 31

**Sekundärthema**

Osteoporose und Zöliakie ..... 32  
 Dr. med. Carl M. Oneta

Was beim Essen wichtig ist oder: Wie kommen Ernährungs- ..... 39  
 botschaften an?  
 Auswertung zur Coop-Studie. Prof. Dr. Ute Bender

**Lifestyle**

Gewürzpasten aus Asien ..... 45