

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Im Dezember 2011 veröffentlichten die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und das Bundesamt für Gesundheit BAG die neue Schweizer Lebensmittelpyramide. Jetzt sind die neu gestaltete Pyramide und die aktualisierten Ernährungsempfehlungen online: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Ziel der jetzt durchgeführten Überarbeitung war es, die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide auf ihre wissenschaftliche Aktualität hin zu überprüfen und verständlicher zu formulieren sowie die Pyramide neu zu gestalten.

Vorgehen bei der Überarbeitung

Zu Beginn der Arbeiten stand eine Evaluation der bisherigen SGE-Lebensmittelpyramide, um Hinweise zur Verständlichkeit, Akzeptanz und Nutzung zu gewinnen. Die Ergebnisse lieferten eine wichtige Grundlage für die attraktivere Gestaltung der Pyramide sowie die verständliche und praxisnahe Formulierung der Ernährungsempfehlungen.

Für die ernährungswissenschaftliche Überprüfung der bisherigen Empfehlungen war eine Expertengruppe mit Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen verantwortlich. Sie führte eine umfassende Literaturrecherche durch, stellte die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnis-

se zusammen und bewertete anhand dieser die Empfehlungen. Auf Basis dieser wissenschaftlichen Arbeit und der oben genannten Evaluation überarbeitete und ergänzte eine Arbeitsgruppe mit Ernährungsfachleuten die Empfehlungen.

Bei der Formulierung der Empfehlungen sowie den praktischen Erläuterungen wurde besonderer Wert darauf gelegt, dass diese den verschiedenen Ansprüchen gerecht werden: Sie müssen den aktuellen wissenschaftlichen Fakten entsprechen, genügend Energie und Nährstoffe liefern sowie die Gesundheit fördern. Gleichzeitig müssen die Empfehlungen alltagstauglich, flexibel und genussvoll sein, typische Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen und nicht zuletzt auch ökologischen und sozialen Aspekten gerecht werden.

Parallel zu den inhaltlichen Arbeiten wurde die Lebensmittelpyramide neu gestaltet. Ein erster Entwurf ging im Sommer 2011 in eine öffentliche Vernehmlassung.

Das Interesse war enorm: Weit über 1000 Personen nahmen an der Befragung teil.

Neuerungen

Bisher war die SGE die alleinige Herausgeberin der Lebensmittelpyramide. Erstmals treten die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und das Bundesamt für Gesundheit BAG gemeinsam als Herausgeber auf. Die vorliegende Pyramide ist die einzige offiziell anerkannte Lebensmittelpyramide in der Schweiz und trägt neu den Titel «Schweizer Lebensmittelpyramide».

Die Schweizer Lebensmittelpyramide erhielt ein modernes und farbenfrohes Äusseres. Die Illustrationen der einzelnen Lebensmittel sind nun eindeutiger erkennbar als vorher. Die bisherigen Ernährungsempfehlungen wurden durch aktuelle Studien bestätigt. Bei den empfohlenen Mengen wurden kaum Änderungen vorgenommen. Grössere Änderungen gab es dagegen sprachlicher Art, um die Verständlichkeit zu optimieren. Einige Lebensmittelgruppen wurden umbenannt und die Empfehlungen umformuliert.

Besonderes Plus sind die neuen informativen Merkblätter zur Lebensmittelpyramide, welche unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide heruntergeladen



werden können. Eine Kurzfassung des Merkblattes dient dem schnellen Überblick und ist neu in 11 Sprachen erhältlich. Die Langfassung des Merkblattes enthält detaillierte Informationen zur ausgewogenen Ernährung und zahlreiche praktische Tipps. Sie ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar.

«Der optimal geschöpfte Teller»

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht die Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung. Wie diese auf eine Mahlzeit bezogen aussieht, illustriert das Modell «Der optimal geschöpfte Teller», welches passend zur Pyramide neu gestaltet wurde. Weiterführende Informationen zum sogenannten Tellermodell finden sich im neuen SGE-Merkblatt «Der optimal geschöpfte Teller».

Neu auf www.sge-ssn.ch:

- Merkblatt zur Schweizer Lebensmittelpyramide (Kurzfassung) in 11 Sprachen
- Merkblatt (Langfassung) mit detaillierten Infos und konkreten Tipps in 3 Sprachen
- Hintergrundinformationen zur Entwicklung der Schweizer Lebensmittelpyramide
- Merkblatt «Der optimal geschöpfte Teller»

Ab Mai sind die beliebten Printmedien zur Lebensmittelpyramide wie die Broschüre «Was essen?», das Poster und die 3-D-Pyramide im SGE-Shop erhältlich. Bestellung unter www.sge-ssn.ch/shop

sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
 Schwarztorstasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
 T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
 T +41 31 385 00 08 | nutrinfo@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

tabula | Zeitschrift für Ernährung
 Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

shop sge | T +41 59 089 14 14 | F +41 59 089 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Tabula – rundum erneuert



Seit Ende 2011 erscheint die Ernährungszeitschrift der SGE in einem komplett neuen Kleid. In den letzten Monaten wurden die bestehenden Inhalte auf Herz und Nieren geprüft, hinterfragt und wo nötig angepasst. Gleichzeitig erfuhr das Tabula ein vollumfängliches Lifting und ist nun ästhetisch noch ansprechender gestaltet – schliesslich sollen beim Thema Ernährung auch die Sinne nicht zu kurz kommen. Neu gibt jede Ausgabe Einblick in aussergewöhnliche und spannende Tätigkeiten im Ernährungsbereich. Weiter-

hin befasst sich jede Ausgabe mit einem Schwerpunktthema. In der aktuellen Ausgabe liegt der Fokus auf Diäten. In den nächsten Ausgaben werden die Migration von Giftstoffen von Verpackungen in Lebensmittel, das Zusammenspiel von Ernährung und Sinnen sowie die globale Lebensmittelindustrie unter die Lupe genommen. Daneben bieten diverse Rubriken weiterhin Spannendes und Informatives aus der Welt der Ernährung und geben Antworten auf aktuelle und häufig gestellte Fragen.

Talon:

- Ich möchte SGE-Mitglied werden (Jahresbeitrag Fr. 75.–, Tabula-Abonnement inbegriffen)
- Ich möchte Tabula abonnieren (4 Nummern pro Jahr). Preis: Fr. 30.– Inland, Fr. 40.– Ausland (Versandkosten inbegriffen)

Name/Vorname _____

Beruf _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Talon einsenden an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Postfach 8333, Schwarztorstasse 87, 3001 Bern