

Nationale Fachtagung der SGE: «Die ersten 1000 Tage»

Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren

Am 7. September fand am Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zum Thema «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren» statt. Vor vollen Rängen erläuterten und diskutierten Experten aus verschiedenen Fachgebieten die Wichtigkeit der Ernährung während der Schwangerschaft, von Säuglingen und Kleinkindern sowie die kritischen Punkte der Entwicklung. Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Schweizerischen Verband der dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH SVDE durchgeführt.

Vor der offiziellen Eröffnung der Fachtagung fand ein Symposium zum Thema «Süsstoffe: Stevia und andere» statt. Frau Dr. rer. nat. Ursula Wölwer-Rieck, die sich der Bioanalytik im Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften an der Universität Bonn widmet, hat die wichtigsten Punkte zum Thema praxisnah aufgegriffen.

Die Teilnehmer konnten alsdann verschiedene Vorträge zu folgenden Themen verfolgen:

Metabolische Programmierung durch die perinatale Zufuhr essenzieller, mehrfach ungesättigter Fettsäuren

Zum Auftakt der Fachtagung erklärte Professor Gerard Hornstra von der Universität Maastricht und NUTRI-SEARCH in Gronsveld, Niederlande, die Wichtigkeit der möglichen Bedeutung essenzieller Fettsäuren für die Programmierung der menschlichen Entwicklung.

Inzwischen wird weithin akzeptiert, dass eine unzulängliche Ernährung in entscheidenden Phasen des vorgeburtlichen Lebens sozusagen Ereignisse «vorprogrammieren» kann, die den späteren Ge-

sundheitszustand beeinflussen. Die essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (ePUFA) erfüllen lebenswichtige Funktionen im menschlichen Körper. Diese Fettsäuren können nicht oder kaum vom Menschen hergestellt werden, daher ist eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung von grosser Bedeutung.

Ernährung in der Schwangerschaft

Prof. Irene Hösli-Krais von der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel zeigte auf, inwieweit die Ernährung in der Schwangerschaft mit dem Schwangerschaftsverlauf und dem «fetal outcome» assoziiert ist. Drei Faktoren spielen im Zusammenhang mit der Ernährung eine Rolle: das Gewicht der Frau vor der Schwangerschaft und die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft, die Zusammensetzung der Ernährung und die Plazenta.

State of the Art: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Prof. Christian Peter Braegger, Leiter der Abteilung Gastroenterologie und Ernährung des Kinderspitals Zürich, bekräftigte, dass Muttermilch die natürliche Nahrung für Säuglinge sei. Die Ernährungskommission der ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterolo-



Gerard Hornstra ging bei seinem Referat der metabolischen Programmierung durch die perinatale Zufuhr essenzieller, mehrfach ungesättigter Fettsäuren nach.

gy, Hepatology and Nutrition) empfiehlt, Säuglinge vier bis sechs Monate ausschliesslich zu stillen und anschliessend während der Einführung der Beikost weiter zu stillen. Die Empfehlungen gründen auf vielen gut dokumentierten Gesundheitsvorteilen des Stillens. Diese umfassen einen Schutz vor Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, der Lungen und vor Hals-Nasen-Ohren-Infektionen (z.B. Mittelohrentzündungen). Zudem sind bei gestillten im Vergleich zu nicht gestillten Kindern Langzeiteffekte nachgewiesen worden. Dazu gehören etwa positive Effekte auf kognitive Entwicklung, Körpergewicht, Blutdruck und Allergieprävention.

Kritische Punkte in der Entwicklung

Dr. Josée Despars, Doktorin der Psychologie, tätig in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie (SUPEA), Liaison-Kinderpsychiatrie, im waadtländischen Universitätsklinikum (CHUV) in Lausanne, ging der Frage nach, wieso die Schwangerschaft und anschliessend die ersten Lebensjahre eines Kindes eine dynamische

und gefühlsbetonte Periode sind, welche psychische Neugestaltungen begünstigt. Ganz allgemein möchten Eltern ihrem Kind das Beste für eine harmonische Entwicklung bei guter Gesundheit und den eigenen kulturellen Werten vermitteln. Essen ist ein lebenswichtiger, täglicher Akt, der aber über die Notwendigkeit der Deckung primärer Bedürfnisse hinaus ein sinnbehafteter, kultureller, sozialer und psychologischer Akt ist. In soziologischer und psychologischer Hinsicht bedeutet die Tatsache, Nahrung anzunehmen, auch, den anderen zu akzeptieren und Bindungen zu knüpfen. Die Ernährung stellt somit eine Achse dar, um die herum Bindungen entstehen. Eine Bindung, bei der die Merkmale des Kindes und die der Eltern den Bereich der Ernährung und die Entwicklung der Eltern-Kind-Beziehung modulieren und beeinflussen werden.

Neben den Referaten im Plenum hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, sich in verschiedenen Workshops weiterzubilden. Verschiedene Ateliers wurden mit

folgenden Themen angeboten: die kritischen Phasen der Entwicklung, die Supplementierung in der Schwangerschaft sowie Präventionsprojekte im Kleinkinderbereich.

Die Fachtagung schloss mit einem Vortrag von Professor Luc Marlier vom Laboratoire d'Imagerie et de Neurosciences Cognitives (LINC) in Strassburg über die pränatale sensorische Prägung und die Entwicklung von Geschmack bei Kleinkindern.

5. Nationales Treffen der Netzwerke vom 21. November 2012

Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»

Teil 2: «Schwung im Alter»

Ort: Bundesamt für Sport BASPO, Aula Hauptgebäude, 2532 Magglingen

Anmeldung und weitere Informationen: www.hepa.ch

Aktualisierte Schweizer Nährwerttabelle in drei Sprachen (D, F, I) erhältlich



Die Schweizer Nährwerttabelle vereinigt die Daten der Nährstoffgehalte von verschiedensten Lebensmitteln. Sie ist speziell auf die Ernährungsgewohnheiten der Schweiz abgestimmt und enthält Nährstoffangaben von Schweizer Lebensmitteln. Diese Publikation richtet sich an Fachleute sowie interessierte Konsumentinnen und Konsumenten. Die Schweizer Nährwerttabelle beschränkt sich nicht nur auf das Bereitstellen von Daten, son-

dern erklärt diese auch und gibt weitere Hintergrundinformationen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken. Das neue benutzerfreundliche Design erleichtert das schnelle Finden einzelner Lebensmittel.

Die Schweizer Nährwerttabelle bietet:

- Aktualisierte, erweiterte und neue Daten zu Schweizer Lebensmitteln
- Angaben zu 33 Nährstoffen von über 700 Lebensmitteln
- Neu: Angaben zu Jod
- Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr von Jugendlichen und Erwachsenen
- Hintergrundinformationen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken
- Tabellen zum Vitamin- und Mineralstoffverlust in Lebensmitteln nach Zubereitungsart

Die Schweizer Nährwerttabelle ist unter www.sge-ssn.ch/shop erhältlich. SGE-Mitglieder profitieren von attraktiven Rabatten.



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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
 Schwarzenstrasse 97 | Postfach 9220 | CH-3001 Bern
 T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

i nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
 T +41 31 385 00 00 | nutrinfo-desge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

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

s shop sge | T +41 58 999 14 14 | F +41 58 999 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

Wissen, was essen. sge-ssn.ch