

Neue Website für Schweizer Nährwertdatenbank online

Wie viele Kalorien liefert eine Avocado? Wo steckt mehr Zucker drin, in Orangensaft oder Eistee? Diese Fragen und noch mehr beantwortet die neue Website des Bundesamtes für Gesundheit BAG.

Die Schweizer Nährwertdatenbank ist eine Datensammlung des Bundesamtes für Gesundheit über die Zusammensetzung von in der Schweiz erhältlichen Lebensmitteln. Sie enthält Angaben zu über 1000 Lebensmitteln, die kostenlos abgerufen werden können. Die Website kann wahlweise Deutsch, Französisch, Italienisch oder Englisch angezeigt werden. Von allen in der Datenbank enthaltenen Lebensmitteln sind vollständige Angaben zu den Makronährstoffen (Kohlen-

hydrate, Proteine, Fette) sowie zum Wasser-, Alkohol- und Energiegehalt vorhanden. Zusätzlich sind von den meisten Lebensmitteln auch der Gehalt an Nahrungsfasern und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) sowie die Zusammensetzung der Fette (gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt) aufgeführt.

Die Datenbank kann auf verschiedene Arten durchsucht werden. Die Stichwortsuche liefert rasche Antworten. Eine gute Übersicht über vorhandene Einträge ergibt die Kategoriesuche. Die Nährstoffsuche erlaubt das gezielte Abfragen von Lebensmitteln mit einem bestimmten



Gehalt eines Nährstoffs. Die ABC-Suche schliesslich lässt einen alphabetisch durch die Datenbank stöbern.

Und hier geht es zur Webseite: www.naehrwertdaten.ch

Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme

Viele Raucherinnen und Raucher plagen Zweifel, ob Sie es schaffen, mit Rauchen aufzuhören, oder sie haben Angst, dabei zuzunehmen. Vor diesem Hintergrund wagen viele – insbesondere Frauen – den Schritt zum Rauchstopp nicht, obwohl Rauchen das viel grössere gesundheitliche Risiko birgt.

Die Broschüre «Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme» möchte all diejenigen unterstützen, welche auf dem Weg zum Nichtraucher sind, damit sie ihr Gewicht auch ohne Zigaretten in den Griff bekommen.

Die Vorteile eines Rauchstopps wiegen schwerer als die negativen Auswirkungen einer allfälligen Gewichtszunahme, zumal man dagegen etwas tun kann. Bestellungen unter www.sge-ssn.ch/shop (Mindestbestellmenge: 5 Exemplare). Kleinere Mengen und Einzel Exemplare können Sie bei SGE, Postfach 8333, 3001 Bern, mit einem an Sie adressierten und frankierten Rückantwortcouvert (Format B5) bestellen. Den Gegenwert der Bestellung legen Sie bitte in Briefmarken bei.



Broschüre im Format A5, vierfarbig, illustriert, 32 Seiten, 2. Auflage 2012.

Die SGE stellt drei neue Merkblätter zur Verfügung



Mit den Themen Zöliakie, Laktoseintoleranz und Vegetarismus wird das bestehende Angebot an Merkblättern erweitert. Die neuen Unterlagen stehen der Bevölkerung in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch kostenlos zur Verfügung.

Die Merkblätter wurden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus den entsprechenden Fachgebieten erarbeitet. Darin zu finden sind sowohl theoretische Informationen als auch Praktisches für den täglichen Umgang als Betroffene. Alle Merkblätter in der Übersicht zu Themen rund um die Ernährung finden Sie unter www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/angebot-im-ueberblick/Unterlagen/



Ausgewogen essen am Arbeitsplatz

Am 9. und 10. April 2013 findet die Personalfachmesse Salon RH Suisse in Zürich statt.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE wird selber einen Messestand betreuen, da Ernährung am Arbeitsplatz ein Hauptfokus der SGE-Strategie ist. Die meisten Arbeitnehmenden verbringen einen grossen Teil ihres Tages an ihrem Arbeitsplatz. Da der Tag oft hektisch ist, bleibt oftmals nicht viel Zeit fürs Essen, weder zu den Hauptmahlzeiten noch zwischendurch. Die Verantwortung, sich ausgewogen zu ernähren, liegt bei jedem von uns. Es gehört aber auch zur Aufgabe des Unternehmens, die Rahmenbedingungen dafür zur Verfügung zu stellen. Die SGE unterstützt Firmen bei Ernährungs- und Bewegungsfragen, zum Beispiel mit Beratungen und Konzepten, der Analyse und Optimierung von Menüs, Vorträgen, Tipps für die Praxis und anderen Angeboten.

Dazu bietet die SGE den Ernährungstest Nutricalc® an: Er beurteilt mittels rund 40 Fragen die persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten und gibt praktische Tipps (unter www.nutricalc.ch). Der Test richtet sich an Erwachsene. Anhand dieser Resultate können in den Firmen Workshops organisiert oder eine persönliche Beratung durchgeführt werden.

Die SGE freut sich, Sie am Stand K26 der Personalfachmesse Zürich empfangen zu dürfen. Wenn Sie gerne einen kostenlosen Eintritt möchten, bitten wir Sie, den untenstehenden Talon auszufüllen und ihn an die Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, Frau Sandra Stauffer, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern zurückzusenden.

Schicken Sie mir bitte ___ kostenlose Eintritte (max. 2) für die Personalfachmesse Salon RH Suisse in Zürich vom 9. bis 10. April 2013

Name, Vorname:

Tel. E-Mail:

Institution/Unternehmen:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort: