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

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Nationale Fachtagung der SGE: «Ernährung: Leistung und Gesundheit»

Am 5. September fand am Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zum Thema «Ernährung: Leistung und Gesundheit» statt. Vor vollen Rängen referierten Experten aus verschiedenen Fachgebieten zum Thema. 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 «Wahrnehmung und Sicherheit von Süssstoffen» statt. Herr Dr. Jürgen König, Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und Mitglied des wissenschaftlichen Gremiums für Lebensmittelzusatzstoffe der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, hat die neuesten Daten zur Sicherheitsbewertung von Aspartam und zur Bedeutung von künstlich gesüssten Lebensmitteln für die Reduktion der Energieaufnahme vorgestellt.
Die Teilnehmer konnten alsdann verschiedene Vorträge zu folgenden Themen verfolgen:

Angereicherte Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen: Nutzen und Gefahren im Allgemeinen (Gesundheit, Wohlbefinden, Bedarf)

Zum Auftakt der Fachtagung erklärte Dr. P.-Y. Rodondi, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Mitglied der Abteilung für Forschung und Lehre im Bereich Komplementärmedizin, CHUV Lausanne, dass ein Viertel der Schweizer Bevölkerung Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Die Nahrungsergänzungsmittel werden vor allem konsumiert, um die Gesundheit und das Wohlbefinden im Allgemeinen zu verbessern oder das Immunsystem zu stärken. Sehr häufig kommen Nahrungsergänzungsmittel zur Anwendung, die mehrere Substanzen enthalten. Die mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verbundenen potenziellen Risiken werden oft verharmlost, und die Patienten sprechen nicht immer mit ihrem Arzt darüber. Auch wenn die Wirksamkeit im Fall gewisser Nahrungsergänzungsmittel erwiesen ist, sind die Ergebnisse für andere weniger beweiskräftig. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist und bleibt die wichtigste Empfehlung.

Supplemente im Sport – Chancen und Risiken?

Herr Michael Krattiger, Leiter Prävention/Information, Stiftung Antidoping Schweiz, zeigte uns anschliessend auf, dass Nahrungsergänzungsmittel heutzutage von vielen Spitzen-, Amateur- und Freizeitsportlern genutzt werden, in der Hoffnung, ihre sportliche Leistung verbessern zu können. Die Vermarktung dieser Produkte ist dadurch weltweit zum Milliardengeschäft geworden. Doch oft kommt die unabhängige Beratung der Kunden zu kurz, oder die Hersteller werben mit zum Teil unrealistischen Versprechungen. Denn eines steht fest: Keine Massnahme im Ernährungsbereich kann ein ungenügendes Training ersetzen.

Fit und leistungsfähig bis in hohe Alter

Herr Dr. Boris Gojanovic, Leitender Arzt und Leiter Sportmedizin am Swiss Olympic Medical Center in Magglingen, konzentrierte sich in seinem Referat auf die Frage, wie sich die Gesundheit in Bezug auf die Leistungsfähigkeit definiert und wie wir uns eine leistungsfähigere Gesundheit antrainieren können. Er zeigte auf, dass zwar Empfehlungen für körperliche Aktivitäten existieren, dass diese aber nicht zwangsläufig auch gut zu uns passen. Dabei empfiehlt sich die Übung am besten, welche man so regelmässig und so lange wie möglich in sein Leben integrieren kann. Dabei sollte der Spass nicht zu kurz kommen, und wenn möglich, sollten die Aktivitäten gemeinsam mit anderen absolviert werden.

Wundermittel Low-Carb-Diät

Frau Dr. Anette Buyken, Ernährungswissenschaftlerin und seit 2003 wissenschaftliche Mitarbeiterin der DONALD-Studie, Dortmund, bekräftigte, dass internationale Fachgesellschaften derzeit übereinstimmend eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost empfehlen. Zwar ist der primärpräventive Nutzen einer hohen Ballaststoff- und Vollkornzufuhr direkt aus derzeit verfügbarer wissenschaftlicher Evidenz ableitbar, nicht jedoch der Richtwert für eine hohe Kohlenhydratzufuhr. Kohlenhydratreiche Kostformen werden nur indirekt mit der Gewährleistung einer hohen Ballaststoffzufuhr und einer begrenzten Zufuhr an gesättigten Fetten begründet. Allerdings bieten auch moderat kohlenhydratreduzierte Kostformen (z.B. mediterrane Kost, Kostformen mit höherem Anteil an [pflanzlichem] Protein) beziehungsweise

Kostformen mit niedrigem glykämischen Index vergleichbare Vorteile.
Neben den Referaten im Plenum hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, sich in verschiedenen Workshops weiterzubilden. Verschiedene Ateliers wurden zu den Themen Vitamin D und innovative Konzepte betreffend Essen im Alter angeboten.
Die Fachtagung schloss mit einem Vortrag von Frau Liliane Bruggmann, Bundesamt für Gesundheit (BAG), über die Konsequenzen aus dem 6. Schweizerischen Ernährungsbericht und der Frage: Was will der Bund erreichen?

Weitere Informationen: Präsentationen und Zusammenfassung: www.sge-ssn.ch/fachtagung

Rezepte zum Tellermodell: Ein neues Beratungstool für ErnährungsberaterInnen

Das Tellermodell als praktische Ableitung der Schweizer Lebensmittelpyramide wird in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsförderung eingesetzt. Das bestehende Tellermodell mit Icons von verschiedenen Lebensmitteln stellt zwar klar die Verteilung der verschiedenen Komponenten dar, doch lässt es noch immer etwas Interpretationsspielraum offen. Mit Fotos von Gerichten, welche nach dem Mengenverhältnis des Tellermodells zubereitet und geschöpft wurden, sind die SGE und die Proviande (Fleischrezepte) noch einen Schritt weiter gegangen und haben für die Zielgruppe ErnährungsberaterInnen in der Praxis ein neues Beratungstool erstellt. Damit die Zielgruppe vom neuen Beratungstool möglichst gut profitieren kann, wurden VertreterInnen dieser Berufsgruppe im Vorfeld in den Prozess mit einbezogen.
Die Auswahl der Rezepte erfolgte nach folgenden Kriterien:

- einfach zum Nachkochen
- typisch schweizerisch
- mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch
- ausgewogen (die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide wurden berücksichtigt).

Ausserdem war uns wichtig, dass nicht nur typische Drei-Komponenten-Gerichte (z.B. Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Salat), sondern auch Alles-in-einem-Mahlzeiten (z.B. Birchermüsli) umgesetzt wurden. Denn genau bei diesen Alles-in-einem-Gerichten tauchen auch immer wieder Fragen auf bezüglich der Umsetzung mit dem Tellermodell.

Die Kriterien der Rezepte

Die ausgewählten Rezepte wurden anschliessend den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide angepasst und erfüllen folgende Kriterien:
Pro Portion ist enthalten:

- eine Portion Proteinbeilage (z.B. 100–120 g Fleisch, Fisch, Tofu oder 30 g Hartkäse usw.)
- eine Portion Stärkebeilage (z.B. 45–75 g Flocken, Mehl, Reis, Teigwaren usw.)
- 1,5 Portionen Gemüse oder Früchte (180 g)
- jede Portion liefert zwischen 400 und 600 kcal (Berechnungen erstellt mit Prodi 6,0)
- die Portionengrösse richtet sich nach einem durchschnittlichen Kalorienbedarf von 2000 kcal
- bei Teigwaren wie Spaghetti wurden 80 g (trocken) pro Person gerechnet.

Die Erstellung der Fotos

Köchin Florina Manz bereitete die Gerichte zu und gab noch vereinzelt kochtechnische Tipps, die wir ebenfalls in die Rezepte einfliessen liessen. Beim Schöpfen auf den Teller stand dann jeweils die Ernährungsberaterin zur Seite, damit die Mengen auf dem Teller mit den Rezepten und den daraus berechneten Nährwerten übereinstimmten. Danach kam Jules Moser mit dem fachmännischen Blick beim Fotografieren zum Zug und knipste jeden Teller so oft, bis das Bild für alle stimmig war.

Das Resultat

Aus der spannenden und intensiven Arbeit entstanden 16 Rezepte mit Nährwertangaben pro Portion (Energie, Protein, Kohlenhydrate und Fett), welche in der Beratung, an Schulungen oder Vorträgen zum Einsatz kommen können und auf der SGE-Website kostenlos verfügbar sind (Fleischrezepte auch auf www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung).
Dazu gibt es ein Dokument mit Hintergrundinformationen für Fachpersonen mit detaillierten Infos zur Erstellung, zu den Kriterien für die Rezepte und den verwendeten Quellen.
Aktuell ist erst die deutsche Version abrufbar, bis Ende Jahr werden die Rezepte aber auch auf Französisch und Italienisch verfügbar sein.

www.sge-ssn.ch/teller -> nach unten scrollen

6. nationales Treffen der Netzwerke Nutrinet, FOS und hepa.ch
20. November 2013 in Magglingen

Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»
Teil 2: «Mehr Bewegung, weniger Essen – nationale Empfehlungen als Erfolg versprechende Basis»

Programm und Anmeldung: www.hepa.ch