

SZE – Ausgabe 5/2013 | Jahrgang 11 | Dezember 2013

Verlag

Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen
Telefon 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Herausgeberbeirat:

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. Andreas Hahn, D-Hannover
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 Walter, 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 Publikationen AG
Schaffhauserstr. 13, 8212 Neuhausen
Telefon 052-675 50 54, Fax 052-675 50 51
E-Mail: rose.kuchler@rosenfluh.ch

Anzeigensekretariat

Rosenfluh Publikationen 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

Offizielle Zitierweise: Schweiz.Z.Ernähr.med.
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 Zweitveröffentlichung 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



Die SZE ist das offizielle deutschsprachige wissenschaftliche Organ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Die SGE nimmt keinen Einfluss auf die Inhalte der SZE; die einzelnen Beiträge geben die Meinung der Autoren/Autorinnen wieder und müssen nicht der offiziellen Meinung der SGE entsprechen.

Die SGE informiert

Ganz oder gar nicht – Rezepte gegen Lebensmittelverschwendung . 4
Tabula 4/13: Lebensmittelverschwendung 5
Nutrinfo®: Informationsdienst für Ernährungsfragen 5

Muskulatur – die Rolle der Ernährung

Muskulatur im Alter 6
Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Proteinbedarf älterer Menschen 11
Von Dr. oec. troph. Rebecca Diekmann und PD Dr. med. Jürgen M. Bauer

Alter, Muskulatur und Mikronährstoffe 18
Von Uwe Gröber

Dosis-Wirkungs-Beziehungen beim Krafttraining im Alter 22
Von Prof. Dr. Urs Granacher und Ron Borde, B.Sc

Proteine + Krafttraining ≠ Sarkopenie 31

Sekundärthemen

Ernährung bei Mundtrockenheit 32
Von Prof. Dr. Frauke Müller und PD Dr. Martin Schimmel

Darm-Mikrobiom und Gesundheit:
Mehr Evidenz, noch mehr offene Fragen 37
Von Reno Barth

Joghurt und Probiotika hilfreich gegen
Helicobacter-pylori-Infektionen 39
Von Dr. Robert Sieber, Dr. phil. nat. Barbara Walther
und Dr. Michael de Vrese

Aflatoxine 47
Von Dr. med. Dominique Schmidt

Lifestyle: Die Goji-Beere 56

Serie Lebensmittelzusatzstoffe

Teil 6: Antioxidanzien, Säuerungsmittel, Säureregulatoren 50
Von Dipl. oec. troph. Steffen Theobald

In eigener Sache: Korrigendum 35