



# Nationale Fachtagung der SGE: «Ernährung und Nachhaltigkeit»

Am 21. August fand am Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit» statt. Vor vollen Rängen erläuterten und diskutierten Experten aus verschiedenen Fachgebieten die Schlüsselrolle der Ernährung in der nachhaltigen Entwicklung und wie wichtig dabei das Verhalten der Konsumenten ist. Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und dem Schweizerischen Verband der dipl. Ernährungsberater/innen (HF/FH SVDE) durchgeführt.

Vor der offiziellen Eröffnung der Fachtagung fand ein Symposium zum Thema «EPODE: 20 Jahre Erfahrung in der Prävention von Adipositas im Kindesalter» statt. Pierre Richard ist Marketing- und Kommunikationsexperte und federführend bei der strategischen Entwicklung des EPODE European Network sowie des EPODE International Networks, einer internationalen NGO zur Prävention von Adipositas bei Kindern. Er berichtete darüber, wie Übergewicht bei Kindern so auf

Gemeinschaftsebene bekämpft wird, und das mit grossem Erfolg.

Die Teilnehmer konnten alsdann verschiedene Vorträge zu folgenden Themen verfolgen:

## Nachhaltige Ernährung: Dimensionen und Grundsätze

Zum Auftakt der Fachtagung präsentierte Dr. Karl von Koerber von der Technischen Universität München die fünf gleichrangigen Betrachtungsdimensionen einer

nachhaltigen Ernährung: Umwelt, Gesellschaft, Wirtschaft, Gesundheit und Kultur. Dabei werden alle Stufen der Nahrungsvorsorgung mit einbezogen: Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung und -vermarktung sowie Zubereitung und Abfallentsorgung.

Hieraus lassen sich sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung ableiten: Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel, ökologisch erzeugte Lebensmittel, regionale und saisonale Erzeugnisse, Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel, fair gehandelte Lebensmittel, ressourcenschonendes Haushalten, genussvolle und bekömmliche Speisen.

## Handlungsempfehlungen für eine nachhaltige Ernährung – FOODprints®

Angelika Hayer, Leiterin Fachbereich Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, stellte die von der SGE formulierten handlungsorientierten und praxisnahen Tipps für eine nachhaltige Ernährung mit Zielgruppe Konsumentinnen und Konsumenten vor. Diese sechs Tipps wurden Mitte August 2014 unter dem Titel «Die FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken» veröffentlicht und sehen wie folgt aus: Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein, ich kaufe nur so viel wie nötig ein, ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel, ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel, ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel, ich trinke Hahnenwasser.

## Nachhaltigkeit und Empfehlungen zum Fleischkonsum

Dr. Ruth Badertscher, Bundesamt für Landwirtschaft, zeigte in ihrer Präsentation

### FOODprints®: nachhaltig essen und trinken

In der Schweiz werden fast 30 Prozent der Umweltbelastungen durch die Ernährung verursacht. Wem nicht egal ist, welche Auswirkungen sein Konsum hat, dem bietet die SGE mit den FOODprints® konkrete Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken im Alltag an. Die FOODprints® wurden zusammen mit Experten erstellt. Ein neues Merkblatt erläutert anschaulich, was Sie als Konsumentin und Konsument konkret im Alltag tun können.

Unter dem Namen FOODprints® werden sechs Tipps für den Alltag zusammengefasst:

- Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein.
- Ich kaufe nur so viel wie nötig ein.
- Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel.
- Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel.
- Ich trinke Hahnenwasser.

Merkblatt und weitere Informationen unter [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)



die wirtschaftliche, soziale und ökologische Bedeutung des Fleischkonsums mit Schwerpunkt Schweiz auf. Besonderheiten der Schweizer Fleischproduktion im Vergleich zum Ausland sowie Handlungsmöglichkeiten und Empfehlungen zum Fleischkonsum wurden erläutert.

### Nachhaltigkeit und Empfehlungen zum Fischkonsum

Monika Müller, dipl. Ernährungsberaterin HF, erklärte, wieso die Ernährungsempfehlungen zum Fischkonsum mit einer nachhaltigen Ernährung kaum vereinbar seien. Sie konzentrierte sich in ihrem Referat auf die Fragen, welche Lösungsansätze es gibt, wie der Stellenwert der nachhaltigen Fischzucht zu gewichten ist und wie derjenige von alternativen Quellen wie Eiern, Algenöl oder Krill.

### Nachhaltigkeit und Empfehlungen zum Getränkekonsum

Barbara Pfenniger, Fédération Romande des Consommateurs, erinnerte uns daran, dass das Hochkommissariat für Menschenrechte das Grundrecht auf trinkbares Wasser in den Artikel 25 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der UNO aufgenommen hatte. Idealerweise sollte Trinkwasser von annehmbarer Qualität allen Bevölkerungsgruppen in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, und zwar permanent und zu einem erschwinglichen Preis. In der Schweiz ist das der Fall. Dennoch hat sich aus dem Bedürfnis heraus, sich täglich mit Wasser zu versorgen, ein attraktiver Markt für in Flaschen abgefülltes Wasser entwickelt. Es ist daher interessant, die beiden Arten des Wassertrinkens unter den Aspekten

des Umweltschutzes, der Kosten und der Verbrauchergesundheit zu vergleichen. Auch wenn die beiden ersten Kriterien ganz klar die Nutzung des Trinkwassers aus dem Hahn nahelegen, kann die Gesundheit generell nur durch Vorschriften und regelmässige Kontrollen beider Wassersorten garantiert werden. Am Nachmittag zeigten verschiedene Ateliers auf, wie man gleichzeitig das Ernährungsverhalten ausgewogen gestalten und Aspekte der nachhaltigen Entwicklung berücksichtigen kann.

Sämtliche Referate finden Sie unter [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)

### Netzwerktagung vom 22. Oktober 2014 – «Bewegung hier und jetzt»

Folgende Kernthemen stehen im Zentrum der diesjährigen Tagung:

- Bewegung im Alltag – Bewegung in der Schule
- Aspekte des Trainings – regelmässig und richtig Sport treiben
- Ausgleichsbewegung – sitzender Lebensstil

Für die Jahre 2014 bis 2016 orientiert sich hepa.ch am Themenschwerpunkt «Umsetzung der Bewegungsempfehlungen». Verschiedene Kernthemen werden in den nächsten drei Jahren in allen Gefässen (Tagung, Infoletter, Website) vertiefend bearbeitet und immer wieder aufgegriffen.

Ort: Bundesamt für Sport, Aula Hauptgebäude, 2532 Magglingen, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)


 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
 ssn Société Suisse de Nutrition  
 ssn Società Svizzera di Nutrizione  
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 30E  
 Schwarzenstrasse 87 | Postfach 8320 | CH-3001 Bern  
 T +41 31 309 00 00 | F +41 31 309 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
 T +41 31 309 00 00 | [nutrinfo@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)  
 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
 Redaktion T +41 31 309 00 00 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)  
 **shop sge** | T +41 50 209 14 14 | F +41 50 209 14 14  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)  
 Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)