

Aktualisierte «Schweizer Nährwerttabelle» in zwei Sprachen (D, F) erhältlich

Die «Schweizer Nährwerttabelle» vereinigt die Daten der Nährstoffgehalte von verschiedenen 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, sondern 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
- neu: eine grosse Auswahl an zubereiteten Speisen nach typisch schweizerischen Rezepten
- Angaben zu 33 Nährstoffen von fast 1000 Lebensmitteln
- Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr von Jugendlichen und Erwachsenen

- Hintergrundinformationen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken
- neu: FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken
- Tabellen zum Vitamin- und Mineralstoffverlust in Lebensmitteln nach Zubereitungsart.

Die «Schweizer Nährwerttabelle» ist bald unter www.sge-ssn.ch/shop erhältlich. SGE-Mitglieder profitieren von einem attraktiven Rabatt.

Fotos: Creative Collection



Lebensmittel	Energie											Makro- & Mikronährstoffe											Bsp. 100g
	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlenhydrat (g)	Faser (g)	Ballaststoffe (g)	Calcium (mg)	Eisen (mg)	Zink (mg)	Vitamin A (µg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin B6 (mg)	Vitamin C (mg)	Vitamin E (mg)	Vitamin K (µg)	Phosphor (mg)	Magnesium (mg)	Natrium (mg)	Potassium (mg)		
Getreide	1470	350	12	70	68	12	1	100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	100	100	100	100	
Obst	400	100	1	0	25	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	10	
Wurstwaren	1500	350	15	25	10	0	0	100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	100	100	100	100	

Ist vegan gesund? Nutrinfo® gibt Antwort!

Der kostenlose nationale Informationsdienst nutrinfo® liefert Antworten auf alle Fragen zum Thema Ernährung. Er wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) eingerichtet. Ernährungsfachleute der SGE beantworten Fragen aus der breiten Bevölkerung und von Medienschaffenden.

Sind Light-Produkte gesund? Welche pflanzlichen Lebensmittel enthalten Vitamin B₁₂? Sollte man auf Gluten verzichten? Wie unterscheiden sich einzelne Biolabels? Kann man ein Produkt nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch essen? Die Fachpersonen der SGE haben die Antwort auf solche und viele weitere Fragen zu unterschiedlichsten Themen wie Empfehlungen für die Zufuhr bestimmter Nährstoffe, die Ernährung von bestimmten Bevölkerungsgruppen wie zum Beispiel Schwangeren oder Kindern, den Konsum von Süssgetränken oder Stellungnahmen zu bestimmten Ernährungsformen. «Momentan gelangen immer häufiger Fragen zu Risiken einer veganen Ernährung für Kinder an uns», meint Steffi Schlüchter, dipl. Ernährungsberaterin HF und Leiterin von nutrinfo®. Fragen können per E-Mail an nutrinfo-d@sge-ssn.ch oder telefonisch unter 031-385 00 08 gestellt werden. Auf der Website www.nutrinfo.ch finden Sie die häufigsten und spannendsten Fragen und Antworten!

Nutrinfo® wurde vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) eingerichtet. Seit seinen Anfängen 1996 entwickelte sich nutrinfo® kontinuierlich zum gesamtschweizerischen Informationsdienst für Ernährungsfragen mit einem Dienstleistungsangebot auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Von 622 Anfragen im ersten Jahr wuchs die Nachfrage nach wissenschaftlich fundierten Informationen betreffend Ernährung und Lebensmittel über die Jahre kontinuierlich auf rund 1300 Fragen an. Die breite Bevölkerung nutzt das kostenlose Angebot genauso wie Studenten, Lehrpersonen, Mitarbeiter im Gesundheitswesen und Medienschaffende. Diesen stehen die Ernährungsberaterinnen neben der Recherche auch für Interviews und Zitate zur Verfügung. Weiter bieten die Fachpersonen von nutrinfo® Unterstützung bei der Beurteilung und Auswertung von Trends und Studien.

Informationsdienst nutrinfo®

Nutrinfo® beantwortet Fragen zur Ernährung und zu Lebensmitteln. Nutrinfo® hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und bezieht sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen. Nutrinfo® wurde im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) eingerichtet. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. 031-385 00 08

Montag–Freitag, 8.30–12.00 Uhr

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
 Schwarzerstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
 T +41 31 385 00 08 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 nutrinfo® | Info-Service für Ernährungsfragen
 T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 tabula | Zeitschrift für Ernährung
 Redaktion T +41 31 385 00 84 | tabula.ch

 nutricale® | Ernährungstest
nutricale.ch

 shop sge | Der Online-Shop der SGE
 T +41 31 385 00 08 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch



Das nutrinfo®-Team (von links): Wafa Badran Amstutz, Steffi Schlüchter, Brigitte Buri, Muriel Jaquet.