

Ernährungspreise 2017 von Nestlé Schweiz gehen an drei junge Forscherinnen

Die hoffnungsvollen Wissenschaftlerinnen wurden am Freitag, 11. August, in Bern anlässlich der nationalen Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit dem Ernährungspreis von Nestlé Schweiz 2017 ausgezeichnet. Nestlé Schweiz unterstützt damit Forschungsprojekte in den Bereichen Ernährung und Prävention. Für ihre Cross-over-Studie zur Bestimmung des durchschnittlichen täglichen Jodbedarfs im Säuglingsalter erhielt Susanne Dold, Forscherin am Labor für Humanernährung der ETH Zürich (*im Foto rechts*), den mit 15 000 Franken dotierten Wissenschaftspreis. Die in dieser Arbeit präsentierten Daten zeigen, dass der Jodbedarf von 2 bis 5 Monate alten Säuglingen 70 µg/Tag beträgt. Mit einer Zugabe zum Aufbau des Jodspeichers der Schilddrüse können zum ersten Mal ein durchschnittlicher Tagesbedarf von 72 µg und eine empfohlene Tagesdosis von 80 µg vorgeschlagen werden.



Der mit 7500 Franken dotierte Preis für junge Forscherinnen und Forscher ging dieses Jahr an Alicia Marti und Elisabeth Guadagnolo. In ihrer Bachelor-Arbeit an der Haute école de

santé in Genf haben die beiden untersucht, welche Kriterien besser geeignet sind, um die an Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel einzuschränken.

Erfolgreiche Entwicklungsstrategie in der Romandie

Im Oktober wird die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE den 3. Geburtstag ihres Büros in Lausanne feiern. Dank dieser Niederlassung wird gezielter auf die Bedürfnisse der Westschweizer Partner eingegangen, der Austausch und die bestehende Zusammenarbeit werden verstärkt, und neue Kooperationen werden ermöglicht.

Die SGE konnte in den vergangenen drei Jahren ihre Kooperationen mit welschen Institutionen ausbauen, die im Bereich Gesundheitsförderung und/oder Ausbildung aktiv sind. Sie begleitete beispielsweise verschiedene Projekte der kantonalen Aktionsprogramme und bot ihre fachliche Unterstützung an. Zudem entwickelte die SGE mit Hochschulen für Päd-

agogik und Hochschulen für Gesundheit Bildungs- und Weiterbildungsangebote. Durch diverse Interventionen bei Lehrpersonen und Förderern des Gesundheitswesens konnte auch neu entwickeltes Unterrichtsmaterial (Schweizer Ernährungsscheibe, WET, Nutrikid®) bekannt gemacht werden.

Im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements hat die SGE ihr Angebot in der Romandie ebenfalls ausgeweitet. Mehrere Workshops wurden mit Mitarbeitern verschiedener Unternehmen im Rahmen der Förderung einer ausgewogenen Ernährung am Arbeitsplatz durchgeführt.

Nationale Fachtagung der SGE

Über 230 Besucher waren an der diesjährigen Fachtagung der SGE zum Thema «Bedeutung der Lebensmittelverarbeitung: Gestern – heute – morgen» anwesend. **Die nächste Fachtagung findet am 11. September 2018 statt.** Sämtliche Präsentationen der Fachtagung 2017 stehen auf der Website der SGE zum Download bereit: www.sge-ssn.ch/fachtagung

Fachtagung von hepa.ch

hepa.ch veranstaltet einmal jährlich eine Fachtagung. Diese richtet sich an die Netzwerkmitglieder und ausgewählte Fachpersonen aus dem Sport- und Bewegungsbereich. **Die Veranstaltung findet am 29. November 2017 in Magglingen statt: www.hepa.ch**

Neue Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»



Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung des Kindes bis ins Erwachsenenalter. Um Eltern bei Fragen rund um die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern zu unterstützen, hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV in Zusammenarbeit mit der SGE, der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und weiteren Fachorganisationen die offiziellen Schweizer Empfehlungen zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern erarbeitet und Anfang Juni 2017 als Broschüre veröffentlicht.

Die Inhalte basieren auf dem Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission, «Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag» (2015), und den im Juni 2017 veröffentlichten Empfehlungen zur Säuglings- und Kleinkindernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie (www.swiss-paediatrics.org).

Die Broschüre kann gratis in gedruckter Form beim Bund bestellt oder auf www.blv.admin.ch als PDF heruntergeladen werden. Sie ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Eine Kurzversion der Broschüre in weiteren Sprachen erscheint in Kürze.

Neue Angebote im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit haben Einfluss auf den Arbeitsalltag. Deshalb integriert die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE psychosoziale Aspekte in ihre Angebote und Aktivitäten im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wie sich die Arbeitsbedingungen auf unsere Ernährung auswirken, steht dabei ebenso im Fokus wie die individuellen Verhaltensweisen von Arbeitnehmenden. Die Wechselwirkung dieser beiden Ebenen erhöht die Wirksamkeit der Massnahmen. Dabei arbeitet die SGE interdisziplinär mit Fachpersonen der Ernährungsberatung und der Psychologie, um eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Struktur zu schaffen.



Die neuen Angebote der SGE umfassen:

- Analyse und Planung
- Workshops und Referate
- Analyse, Optimierung und Gestaltung von Verpflegungsangeboten
- Consulting, Coachings und Moderationen
- Evaluation von Massnahmen
- Redaktion von Merkblättern
- Gesundheitstage und Standaktionen



Mehr unter:
www.sge-ssn.ch/dienstleistungen

Broschüre zu Schicht- und Nachtarbeit



Bei Schicht- und Nachtarbeit passen wir uns, bis zu einem gewissen Grad, an einen neuen Rhythmus an. So sind beispielsweise einige von uns Langschläfer, andere Frühaufsteher. Einige brauchen acht Stunden Schlaf, andere wiederum sind nach sechs Stunden ausgeruht.

Je älter wir werden, desto weniger tief ist unser Schlaf. Wir sind für Geräusche störanfälliger, wachen leichter auf und brauchen längere Erholungszeiten. Nacht- und Schichtarbeit belasten die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Mahlzeiten zu achten. Dadurch nehmen auch gesundheitliche Beschwerden wie Schlafstörungen und Magen-Darm-Probleme ab. Die komplett aktualisierte und frisch aufbereitete Broschüre wurde mit der fachlichen Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erstellt und enthält wichtige Tipps, um trotz Nacht- und Schichtarbeit gesund zu bleiben.

www.seco.admin.ch