

Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin SZE  
2018 – Jahrgang 16

#### Verlag

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

#### Redaktion

Annegret Czernotta  
Telefon 076-495 32 82, Fax 052-675 50 61  
E-Mail: a.czernotta@rosenfluh.ch

#### Sekretariat

Sandra Sauter  
Telefon 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61  
E-Mail: s.sauter@rosenfluh.ch

#### Herausgeberbeirat

Dr. pharm. Carla Aeberhard, Olten  
Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Winterthur  
Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, St. Gallen  
Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Zürich  
Prof. Dr. Andreas Hahn, D-Hannover  
Dr. Isabelle Herter-Aeberli, Zürich  
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel  
Dr. med. Josef Laimbacher, St. Gallen  
Prof. Dr. Wolfgang Langhans, Zürich  
PD Dr. med. Rubino Mordasini, Bern  
Prof. Dr. pharm. Stefan Mühlebach, Basel  
Barbara Richli, Bern  
PD Dr. Sabine Rohrmann, Zürich  
Dr. med. Dominique Schmidt, Basel  
Prof. Dr. med. Cornel Sieber, D-Nürnberg  
Prof. Dr. med. Paolo Suter, Zürich  
Prof. Dr. med. Stephan Vavricka, Zürich  
Prof. Dr. Paul Walter, Basel  
Prof. Dr. med. Michael Zimmermann, Zürich

#### Verkauf

Rose Kuchler  
Telefon 052-675 50 54, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: rose.kuchler@rosenfluh.ch

#### Anzeigenregie

Manuela Behr  
Telefon 052-675 50 52, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: romed@rosenfluh.ch

#### Layout

Manuela Bühner, Telefon 052-675 51 72  
Fax 052-675 50 62, E-Mail: buehner@rosenfluh.ch

#### Druck und Versand

Druckerei Stamm + Co. AG, 8226 Schleithelm

**Erscheinungsweise** 5-mal jährlich  
**Versandaufgabe** ca. 5500 Exemplare

#### Abonnementspreis (zuzüglich MwSt.)

Jahresabonnement Schweiz Fr. 50.–; SGE-Mitglieder Fr. 29.–  
Europa Fr. 85.–; übriges Ausland Fr. 97.50  
Schnupperabonnement Fr. 30.–; Studentenabonnement Fr. 45.–  
Einzelheft Fr. 10.– plus Porto

#### 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



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
snn Société Suisse de Nutrition  
snn Società Svizzera di Nutrizione

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

Operative Zusammenarbeit der SGE und RADIX wird ausgehandelt. ....	4
Nationale Fachtagung 2018 .....	4
Workshops «Wasserdrache» für Fachpersonen Betreuung Kind zum Thema Wasser .....	5

## Ernährung in der Schwangerschaft

<b>Lifestyle-Faktoren und Ernährung: Bedeutung vor und während der Schwangerschaft</b> .....	6
Von Irene Hösli und Grit Vetter	

<b>Alkohol in der Schwangerschaft: «To drink a little or not to drink a little, that's the new question»</b>	10
Von Ana Paula Simões-Wüst und Jessica Pehlke-Milde	

<b>Schweizer Bewegungsempfehlungen für schwangere und postnatale Frauen</b> .....	14
Von Sonja Kahlmeier, Fabienne Hartmann, Eva Martin-Diener, Katharina Quack Lötscher und Franziska Schläppy-Muntwyler	

<b>Update Mikronährstoffe in der Schwangerschaft</b> .....	20
Von Katharina Quack Lötscher	

<b>Milch in der Schwangerschaft: Aktuelle Faktenlage</b> .....	22
--	----

## Berichte

<b>Vitamin D: Niemals ohne Vitamin K2?</b> .....	23
Von Uwe Gröber und Klaus Kisters	

<b>Hoi Schreck – Insekten als alternative Proteinquelle</b> .....	26
Von Deborah Beyli	

## Sonderreport

<b>Proteinbedarf bei älteren gesunden und kranken Menschen</b> .....	30
--	----

## News

Vitamin K: Verbindung zwischen Knochen und kardiovaskulärem System	19
Probiotika bei Laktoseintoleranz: Insgesamt positive Wirkung .....	19
Folsäure gegen Neuralrohrdefekte: Keine Änderung der Empfehlung ....	32

## Buchbesprechung

<b>Von der Seuchenpolizei zu Public Health</b> .....	33
Öffentliche Gesundheit in der Schweiz seit 1750	

Bild Titelseite: ©demphoto – fotolia.com