

## Referenzwerte für die Zufuhr von Zink und Vitamin B<sub>6</sub> überarbeitet

Die Ernährungsfachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben die Referenzwerte für die Zufuhr von Zink und Vitamin B<sub>6</sub> überarbeitet.

Neu ist, dass die empfohlene Zufuhr von Zink für Erwachsene nun abhängig von der Höhe der Phytatzufuhr angegeben wird. Eine aus-

gewogene Ernährung weist eine mittlere Phytatzufuhr auf, bei der die empfohlene Zufuhr pro Tag für Frauen 8 mg und für Männer 14 mg beträgt. Die aktualisierte empfohlene Vitamin-B<sub>6</sub>-Zufuhr liegt bei 1,4 mg pro Tag für Frauen und 1,6 mg pro Tag für Männer. Weitere Informationen unter:



[www.sge-ssn.ch/referenzwerte](http://www.sge-ssn.ch/referenzwerte)

## Poster: Optimaler Teller mit erhöhtem und reduziertem Energiebedarf

Der «optimale Teller» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammensetzen lässt. Die Proportionen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide, die eine ausgewogene Ernährung mit 1800 bis 2500 kcal pro Tag ermöglichen.

Es ist durchaus möglich, dass manche Menschen einen niedrigeren oder höheren Ener-

giebedarf haben. Für Menschen mit einem höheren (> 2500 kcal/Tag) bzw. niedrigeren Energiebedarf (< 1800 kcal/Tag) gibt es Variationen des optimalen Tellers. Auf unserer Webseite finden Sie ab sofort neue Poster zum optimalen Teller bei erhöhtem beziehungsweise reduziertem Energiebedarf – ideal für Beratungen, für den Unterricht oder für zu Hause. Weitere Informationen unter:



[www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)

## Fachtagung 2019 und Vorschau 2020

Rund 250 Besucher waren an der diesjährigen Fachtagung der SGE zum Thema «Supplemente – Sinn und Nutzen» anwesend. Experten aus Forschung und Industrie präsentierten eine Vielzahl spannender Referate. Falls Sie den Anlass verpasst haben, können Sie sämtliche Präsentationen des Tages auf unserer

Website herunterladen. Die nächste Fachtagung unter dem Arbeitstitel «Trends und ihr Einfluss auf unsere Ernährungsweise» findet am 4. September 2020 wiederum im Inselspital in Bern statt. Downloads und weitere Informationen unter:

[www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)



## Flyer: Zucker: Weniger ist mehr

Im Auftrag verschiedener Kantone hat Gesundheitsförderung Schweiz mit der Unterstützung der SGE einen Flyer zum Thema Zucker entwickelt. Er richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern und enthält Informatio-

nen zu Zucker und Zuckeralternativen sowie Tipps, um den Konsum von zugesetztem Zucker im Alltag zu reduzieren. Der Flyer ist in insgesamt 11 Sprachen verfügbar.

<https://gesundheitsfoerderung.ch>

## Neue Broschüre zu Ernährung im Alter

Ältere Leute möchten gerne möglichst lange selbstständig und gesund bleiben. Dabei spielen körperliche Bewegung, geistige Fitness, soziale Kontakte eine grosse Rolle. Die neue Broschüre des BLV «Schweizer Ernährungs-

empfehlungen für ältere Erwachsene» geht auf diese Themen ein. Der Schwerpunkt liegt auf der Ernährung. Zielpublikum sind Fachleute und Interessierte.

[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

### tabula – Ernährungssicherheit

Ab sofort ist die neue Ausgabe von tabula im Online-Shop der SGE erhältlich. Darüber, was Ernährungssicherheit praktisch bedeutet, wie sie unser Leben beeinflusst oder beeinflussen soll, herrscht Uneinigkeit. Die Meinungen unterscheiden sich je nach Interessenlage. Sicher ist aber, dass deutliche Änderungen in unserem Essverhalten einen wesentlichen Beitrag zur Ernährungssicherheit leisten könnten. Weitere Informationen unter:

[www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

# Schweizer Ernährungsscheibe



Kostenlose Materialien zur Schweizer Ernährungsscheibe stehen unter [www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe) zum Download bereit! Ein Poster zur Schweizer Ernährungsscheibe ist im SGE-Shop erhältlich: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)