

## Jubiläum von Fourchette verte



Seit zehn Jahren ist Stéphane Montangero Generalsekretär von Fourchette verte Suisse. Anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums des Labels für eine ausgewogene Ernährung fragten wir bei ihm nach, was sich seit der Gründung verändert hat.

**Fourchette verte wurde vor 25 Jahren gegründet. Ist Ihr Verband bereits im Erwachsenenalter angekommen?**

Ja und nein. Auf jeden Fall sind wir seit dem Start am 20. Dezember 1993 in Genf stark gewachsen und haben uns in den vergangenen Jahren zu einem der führenden Verbände in unserem Bereich entwickelt. Heute sind 17 Kantone Mitglied von Fourchette verte. Unsere Marke ist in der lateinischen Schweiz zwar erwachsen, in der deutschsprachigen Region jedoch noch sehr jung.

**Was waren die wichtigsten Änderungen?**

Das Label wurde ursprünglich für Cafés und Restaurants entwickelt. Es hatte einige «revolutionäre» Aspekte wie z. B. die Forderung nach einem rauchfreien Raum. Die Fortschritte, die wir seither erzielt haben, sind augenscheinlich. Und wir bieten jetzt sieben Versionen des Labels an, vom Kleinkind bis zum Senior.

Weiterlesen unter:  
[www.sge-ssn.ch/news-2019](http://www.sge-ssn.ch/news-2019)

## Fachtagung 2020

Nächstes Jahr findet die Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE am 4. September 2020 statt. Den Fokus legt die SGE auf das Thema «Mega-Trends und ihr Einfluss auf die Ernährungs-Zukunft».



Wir fragen uns: Welches sind die aktuellen Megatrends, und welchen Einfluss haben sie langfristig auf unsere Ernährung?

Die Referenten Hanni Rützler (Futurfood Studio Wien) und Priska Baur (ZHAW Wädenswil) nehmen Stellung zu den relevanten Entwicklungen in den Bereichen Food und Ernährung. Besonderer Augenmerk liegt hierbei auf den unmittelbaren Trends 2020/2021 sowie auf den zugrunde liegenden Erwartungen der «Baby-boomer» an eine ressourcenschonende Entwicklung.

Alle Präsentationen der Fachtagung 2019 und weitere Informationen zur Tagung 2020 finden Sie unter: [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)

# Mikronährstoffe: Wissenschaft und Praxis

## 3. Ernährungsfachkongress Mikronährstoffe der Burgerstein Foundation

**Bereits zum dritten Mal fand der Ernährungsfachkongress Mikronährstoffe der Burgerstein Foundation unter dem Patronat der SGE in Olten statt.**

**Am 23. Oktober 2019 präsentierten FachexpertInnen den aktuellen Stand der Wissenschaft bezüglich Mikronährstoffen. Schwerpunkt lag dabei nicht nur auf der Theorie, sondern v.a. auch auf praxisorientierten Empfehlungen.**

Die Referate bezogen sich auf einen breiten Themenkomplex, welcher das vielseitig tätige Publikum an vielen Punkten abholte.

Wie wichtig es ist, eine Depression nicht als «Nebendiagnose» untergehen zu lassen, zeigte der Vortrag von Frau Prof. Dr. med. U. Lang, in dem sie unterstrich, dass mit der adäquaten Behandlung der Depression auch die Behandlungsergebnisse anderer Diagnosen verbessert werden können.

Frau S. Nussbaum machte transparent, welche ernährungstherapeutischen Massnahmen in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel getroffen werden. Zudem zeigte sie auf, dass Magnesium- und Zink-Mangel mit Depressionen assoziiert sind.

Der Sportarzt Dr. med. P. Noack präsentierte sehr informativ Orientierungshilfen für eine mögliche individuelle Supplementierung bei sportlich aktiven PatientInnen. Eindrücklich waren auch die Informationen über mögliche Variabilitäten der Labormessungen für Vitamin D und Ferritin, die auch für ErnährungsberaterInnen interessant sind, die sich nicht nur mit Sporternährung befassen.

Das Doppel-Referat von H. Schurgast und D. Jordi zeigte deutlich auf, dass bei Osteoporose nicht nur die «Calcium-D3-Strategie» verfolgt werden muss, sondern auch weitere Mikronährstoffe für den Knochenstoffwechsel essentiell sind (Magnesium, Mangan, Kupfer, Vitamin K2).

Frau B. Pfister-Lüthi betonte klar, dass die Versorgung von Jod und Folsäure bei Schwangeren häufig noch immer ein Problem darstellt. Ausserdem braucht es konkrete Aufklärung zur Einnahme von Vitamin B12, Magnesium, Eisen und Zink.

Das Referat von Dr. med. P. Holzhauer verdeutlichte, dass Mikronährstoffe wie z.B. Selen gezielt als anti-inflammatorische Strategie bei Brustkrebs eingesetzt werden können.

PD Dr. med. G. Berger schilderte, welche Lifestyle-Modifikationen bei milder bis moderater Depression wichtig sind und wann beispielsweise der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren angezeigt ist.

Alle Referate sind unter <https://www.burgerstein-foundation.ch/weiterbildung/ernaehrungsfachkongress-1/> kostenlos verfügbar. Der 4. Ernährungsfachkongress wird am 26. Januar 2021 stattfinden.

## «tabula» 4/2019 – angereicherte Lebensmittel



Ab Mitte Dezember ist die neue Ausgabe von «tabula» im Onlineshop der SGE erhältlich. In der aktuellen Reportage geht es um angereicherte Lebensmittel. Wie erkennt man angereicherte Lebensmittel, und wie unterscheiden sie sich von Nahrungsergänzungsmitteln? Und überhaupt: Wer profitiert davon? In der letzten Ausgabe des Jahres erfahren die Leserinnen und Leser zudem mehr über die Arbeit im Kantonalen Labor Zürich und darüber, ob die Süßlupine die Sojabohne der Zukunft ist. Der optimale Teller bei reduziertem Appetit, Ingwer oder Alkohol in der Küche sind nur einige von wenigen Themen, die ebenfalls behandelt werden.

Weitere Informationen unter:  
[www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

## Optimaler Teller: Weitere Rezepte online

Zusammen mit Proviande hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE die beliebtesten Rezepte zum optimalen Teller um sechs weitere ausgewogene Menüs erweitert.

Zum optimalen Teller gibt es mittlerweile über 30 einfache, ausgewogene und originelle Menüs, die die praktische Umsetzung der Schweizer Lebensmittelpyramide bildlich erläutern. Das Angebot ist vielfältig: So finden sich zum Beispiel traditionelle Gerichte, Menüs aus der Nose-to-Tail-Küche, Rezepte mit Special Cuts und viele mehr.



## Zuckerreduktion

### Unternehmen verpflichten sich zu weiterer Zuckerreduktion in Joghurts und Cerealien

Schweizer Lebensmittelproduzenten und Vertreter des Detailhandels haben mit Bundesrat Alain Berset neue Ziele zur Zuckerreduktion in ihren Produkten vereinbart. 14 Unternehmen unterzeichneten die Fortsetzung der «Erklärung von Mailand» bis 2024. Der Zucker-

gehalt in Joghurts soll nochmals um 10 Prozent, jener in Frühstückszerealien um 15 Prozent gesenkt werden. Neu wurde die Zuckerreduktion auf weitere Produkte ausgedehnt und die Salzreduktion in die Erklärung aufgenommen.

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



## Schweizer Ernährungsscheibe

Sie fasst die wichtigsten Botschaften eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens für Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren zusammen.

Materialien zur Schweizer Ernährungsscheibe unter:  
[www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)