

## Merkblatt zu Hyperurikämie und Gicht

Auf der Website der SGE ist das neue Merkblatt zu Hyperurikämie und Gicht erhältlich. Etwa 1–2% der erwachsenen Bevölkerung leiden an Gicht, Tendenz steigend. Männer sind etwa 5 Mal häufiger betroffen als Frauen und mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit an (bis zu 7% bei Männern und 3% bei Frauen). Die bei Gicht empfohlene Änderung des Ess- und Trinkverhaltens ist eine begleitende Massnahme und oft Schwerpunkt der Therapie; sie ist aber kein Ersatz für die medizinische Betreuung. Ihr Ziel ist in erster Linie, die Konzen-

tration der Harnsäure im Blut und deren Auskristallisierung zu verringern.



Weitere Informationen unter:  
[www.sge-ssn.ch/ernaehrung-krankheit](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung-krankheit)

## Merkblätter zu veganer und vegetarischer Ernährung

Die vegetarischen und veganen Ernährungsformen zeichnen sich durch den teilweisen oder vollumfänglichen Verzicht auf tierische Produkte aus. Im Wesentlichen lassen sich folgende Formen unterscheiden: ovo-lacto-vegetarisch, ovo-vegetarisch, lacto-vegetarisch, pescetarisch und vegan. Laut einer repräsentativen Studie aus den Jahren 2014/2015 ernähren sich knapp 5% der Erwachsenen in der Schweiz vegetarisch. Unterschiedliche Motivationen können einer vegetarischen Ernährung zugrunde liegen, z. B. ethische, gesundheitliche, ökologische oder soziale Gründe.

In den neuen Merkblättern zur veganen und vegetarischen Ernährung über gesundheitliche Aspekte, die Nährstoffversorgung sowie die Umsetzung im Alltag.

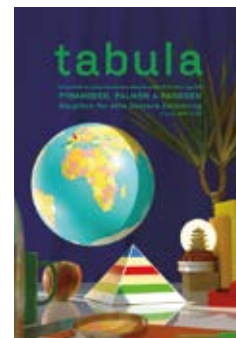


Weitere Informationen unter:  
[www.sge-ssn.ch/vegetarisch](http://www.sge-ssn.ch/vegetarisch)

### tabula 2-2021:

#### Pyramiden, Palmen und Pagoden – Baupläne für eine bessere Ernährung

Ab Ende Juni ist die neue Ausgabe von tabula im Online-Shop der SGE erhältlich. In der aktuellen Reportage geht es um Ernährungsempfehlungen weltweit und wie diese illustriert werden.



Weltweit bieten mittlerweile 96 Staaten ihren Bürgern konkrete Ernährungsratschläge für deren Gesundheit an. Sie empfehlen, was und wieviel auf den Tisch kommt, um sich optimal mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen.

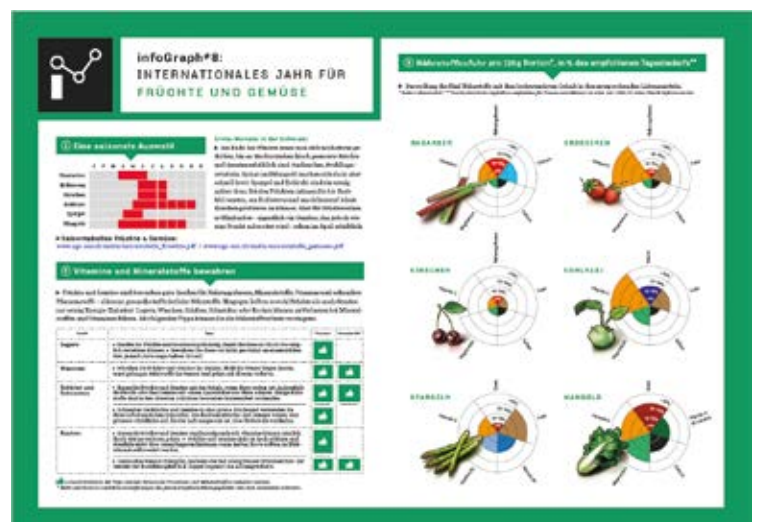
Illustrationen wie Kuppeln, Pagoden, Palmen oder die bekannte Lebensmittelpyramide helfen, sich die Kernbotschaften besser einzuprägen. Für all die verschiedenen Ernährungsempfehlungen gilt: Sie sind nicht in Stein gemeisselt und – anders als die vor Jahrtausenden errichteten Pyramiden – kein Bauwerk für die Ewigkeit.

Bestellung im Shop der SGE:  
[www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

## Auf der Website der SGE ist ab sofort ein neues Poster zum internationalen Früchte- und Gemüsejahr aufgeschaltet

Unter dem Slogan «Früchte und Gemüse, essentielle Elemente deiner Ernährung» lancieren die Vereinten Nationen 2021 das Früchte- und Gemüsejahr. Die Wichtige Rolle dieser Lebensmittel für die Ernährung der Menschen soll dabei ebenso unterstrichen werden wie nachhaltige Aspekte. In der Schweizer Lebensmittelpyramide nehmen Früchte und Gemüse eine überaus prominente Rolle ein. Die Empfehlungen der SGE lauten denn auch, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte – fünf Portionen – täglich zu konsumieren. Im Auftrag des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat «5 am Tag» – eine langjährige Partnerin der SGE – zu gegebenem Anlass eine ausgiebige Online-Kampagne gestartet ([www.fruechteundgemuesejahr.ch](http://www.fruechteundgemuesejahr.ch)). Wir selbst werden im Verlaufe des Jahres Inhalte rund um das Früchte- und Gemüsejahr veröffentlichen. Auf der SGE-Website ist ein erstes Poster zu diesem Thema aufgeschaltet:

[https://www.sge-ssn.ch/media/Fruechte-Gemuesejahr\\_1-21\\_D.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Fruechte-Gemuesejahr_1-21_D.pdf)





sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## «Mega-Trends und ihr Einfluss auf die Ernährungszukunft»



### Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE 2021

Freitag, 3. September 2021, Online, 8:30 bis 17 Uhr

Programmdetails und Anmeldung unter: [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)

Mit der Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



7

Punkte | points | punti

SVDE ASDD

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## ▲\_MITGLIED WERDEN\_

Werden Sie Teil der SGE, bestimmen Sie mit und profitieren Sie von vielen Vergünstigungen: **Gratisabonnement der Ernährungszeitschrift tabula, Rabatte bei der Bestellung von SGE-Produkten, Ermässigte Eintritte für SGE-Veranstaltungen und vieles mehr: [www.sge-ssn.ch/mitgliedschaft](http://www.sge-ssn.ch/mitgliedschaft)**