

Interaktives Forum für Ernährung im Alter – Online Lecture Series

Aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung für ältere Menschen zeigen, dass eine optimierte Ernährung zusammen mit Bewegung die Muskelgesundheit und somit die Lebensqualität durch Selbstbestimmung und Mobilität relevant beeinflusst.

Eine bedarfsgerechte Ernährung im Alter bringt sowohl robusten als auch vulnerablen Menschen einen Mehrwert. Ältere Menschen vertrauen auch bei Ernährungsempfehlungen ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt. Da die Ernährungswissenschaft schnell voranschreitet, organisiert die SGE die Online Lecture Series für Ärztinnen und Ärzte, damit sie dieses Wissen weiterverbreiten können.



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Termine: 12.5.2022, 16 bis 17 Uhr:
 Aus der Sicht der Physiotherapie:
 Mangelernährung und Sarkopenie
 Weitere Termine (jeweils von 16 bis 17 Uhr):
 18.8.2022 / 13.10.2022 / 15.12.2022
 (Themen werden noch bekannt gegeben)
 Für die Veranstaltungen werden je nach Dauer
 1 bis 2 SIWF-Credits für Geriatrie und Allgemeine Innere Medizin angerechnet.

Dieses Angebot wird Ihnen von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER zur Verfügung gestellt. Mit finanzieller Unterstützung der Fondation SANA.

Anmeldung und weitere Informationen unter: www.sge-ssn.ch/lecture-series

Poster zum Früchte- und Gemüsejahr

Auf der Website der SGE ist das letzte Poster der Serie zum internationalen Früchte- und Gemüsejahr aufgeschaltet.

Unter dem Slogan «Früchte und Gemüse, essenzielle Elemente deiner Ernährung» lancierten die Vereinten Nationen 2021 das Früchte- und Gemüsejahr. Die wichtige Rolle dieser Lebensmittel für die Ernährung der Menschen sollte dabei ebenso unterstrichen werden wie nachhaltige Aspekte. Auf der SGE-Website wird mit dem vierten Poster zu diesem Thema der Abschluss dieser Serie gemacht.

Poster 4 zum Früchte- und Gemüsejahr: www.sge-ssn.ch/fruechte-gemuese-42021

infoGraph#11: INTERNATIONALES JAHR FÜR FRÜCHTE UND GEMÜSE

1 Eine saisonale Auswahl
 Die Winterernte in der Schweiz: Im Winter wird in der Schweiz kein Obst geerntet. Da gibt's jedoch viele Beeren- und Apfelernte aus dem Norden, die im Spätherbst geerntet und in Kühlhäusern gelagert werden, um Ihren Bedarf zu decken. Die Auswahl an Schweizer Früchten ist begrenzt, daher sind Zieräpfel aus Schweden / Finnland beliebt. Auch bei den Schweizer Gemüsen vielfältige: Unter anderem Karotten, Topinambur, Schwammerli, Kohlrabi, verschiedene Kohlsorten, Lauch, Porree, etc. um nur ein paar Beispiele für einen abwechslungsreichen Speiseplan.

2 Nährstoffzufuhr pro 120g Portion*, in % des empfohlenen Tagesbedarfs**
 * Darstellung der fünf Nährstoffe mit dem höchsten Gehalt in dem entsprechenden Lebensmittel. ** Referenzwert für einen durchschnittlichen Erwachsenen (Alter von 19 bis 64 Jahren, 70kg Körpergewicht)

3 Umweltauswirkungen von Früchten und Gemüse
 Die Umweltauswirkungen von Früchten und Gemüse hängen von vielen Faktoren ab, u. a. vom Anbauort (lokal oder importiert) und der Saisonalität (behalten/nach behaltene Gewächshäuser). Im Fall von Tomaten beispielsweise: Im Sommer werden sie lokal geerntet, im Winter importiert. Die Umweltauswirkungen sind in der Tabelle dargestellt. Die Umweltauswirkungen sind in der Tabelle dargestellt. Die Umweltauswirkungen sind in der Tabelle dargestellt.

Mitglieder-versammlung 2022

Der Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE lädt sämtliche Mitglieder herzlich zur Mitgliederversammlung ein. Diese findet am 8. Juni 2022 statt. Nach Möglichkeit wird der Anlass in Bern durchgeführt.

Als SGE-Mitglied können Sie die Behandlung spezifischer Traktanden an der Mitgliederversammlung schriftlich beantragen; Anträge für zusätzliche Traktanden müssen spätestens 60 Tage vor der Mitgliederversammlung bei der SGE-Geschäftsstelle eintreffen (info@sge-ssn.ch). Die Unterlagen zur Mitgliederversammlung werden den Mitgliedern spätestens zehn Tage vor der Mitgliederversammlung elektronisch auf der Website der SGE zugänglich gemacht. – Mehr unter: www.sge-ssn.ch/mv

tabula 1/2022: Ernährung von Frauen

Ab Ende März ist die neue Ausgabe von «tabula» im Onlineshop der SGE erhältlich. In der aktuellen Reportage geht es insbesondere um die Ernährung von Frauen.



Am Mittag ein Bircher muesli, abends ein Salat: Wie Frauen sich ernähren, dazu gibt es eine Reihe von Klischees. Nicht alle sind unbegründet. Tatsächlich greifen Frauen bei Gemüse und Früchten

häufiger zu als Männer. Woher kommt das? Fachleute erklären, warum gewisse Nahrungsmittel als typisch weiblich gelten, was Essen mit Kommunikation zu tun hat und wann es sich für Frauen trotzdem lohnt, ihren Menüplan zu überdenken.

Weitere Themen in der kommenden Ausgabe sind Proteine, Bärlauch sowie Plant Based Diet, und wir nehmen das Ei genauer unter die Lupe. Denn unter den Lebensmitteln nimmt das Ei eine besondere Rolle ein: Randvoll mit Nährstoffen ist es zugleich ein ungewöhnlich vielseitiger Küchenhelfer, da Eiklar und Eidotter mit unterschiedlichen chemischen Eigenschaften gesegnet sind. Überdies fasziniert es mit seiner schlichten, ästhetischen Form und ist kulturübergreifend ein Symbol des Lebens, und seine Biologie hält auch heute noch so manche Überraschung bereit.

Bestellung im Shop der SGE ab Ende März: <https://www.sge-ssn.ch/shop/>



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



Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema «Mikrobiom»

Freitag, 2. September 2022

Profitieren Sie bis am 31. Mai 2022
von unserem Frühbucherrabatt!

Programmdetails und Anmeldung unter:
www.sge-ssn.ch/fachtagung

 **_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**