

# 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](http://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](http://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. Es gibt jedoch viele Bäume- und Apfelbäume sowie Kiwis, die im Spätherbst geerntet und in Kühlhäusern gelagert werden, um Ihre Reife zu überdauern. Die Anzucht von Sommerfrüchten ist begrenzt, daher sind Zierpflanzen aus Südamerika (\*), Brasilien (\*\*) und den USA (\*\*) sowie Sommergemüse vielfältiger: Unter anderem Karotten, Topinambur, Schwammerl, Kohlrabi, verschiedene Kohlsorten, Lauch, Porree, Lauch, etc. sind im Sommer bis zum Frühling für einen abwechslungsreichen Speiseplan.

**2 Nährstoffzufuhr pro 120g Portion\*, in % des empfohlenen Tagesbedarfs\*\***

Die Darstellung der fünf Nährstoffe mit dem höchsten Gehalt in den entsprechenden Lebensmittel. \*Nährstoffgehalt in 100g Lebensmittel. \*\*Berechnungsbasis: empfohlener Tagesbedarf für Frauen im Alter von 19 bis 50 Jahren (1200 Kcal/Tag).

**3 Umweltauswirkungen von Früchten und Gemüse**

Die Umweltauswirkungen von Früchten und Gemüse hängen von vielen Faktoren ab, z. B. von Anbauort (lokal oder importiert) und der Saisonalität (Saisonale/nicht-belastete Gewächshäuser). Im Fall von Tomaten beispielsweise: In der Schweiz wird im Sommer geerntet, während in anderen Ländern im Winter geerntet wird. In der Schweiz kann Juni bis Oktober (einschließlich) einen relativ geringeren ökologischen Fußabdruck als importierte oder nicht-saisonale Produkte.

**4 Methode der ökologischen Erzeugung 20**

Die Ökologische Erzeugung (OE) ist ein Kriterium zur Bewertung der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln. Sie berücksichtigt die Umweltauswirkungen der Produktion von Lebensmitteln über den gesamten Lebenszyklus hinweg. Die OE ist ein Kriterium zur Bewertung der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln. Sie berücksichtigt die Umweltauswirkungen der Produktion von Lebensmitteln über den gesamten Lebenszyklus hinweg.

# 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](mailto: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](http://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.

**tabula n° 1/22 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](http://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](http://www.sge-ssn.ch/mitgliedschaft)**