

# Fachtagung der SGE 2023 – Save the date

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE führte ihre jährliche nationale Fachtagung im Inselspital Bern durch. Das Thema lautete «Mikrobiom – Entdeckungsreise im Paralleluniversum Darm».

Mit rund 300 Besucherinnen und Besuchern war die diesjährige Fachtagung der SGE ausgebucht. Fachleute aus Forschung und Praxis diskutierten über die wissenschaftlichen Grundlagen sowie Einflüsse von Bewegung, Ernährung und Lebensstil auf das Mikrobiom. Neben zwei Grundlagenreferaten lieferte die Fachtagung vertiefte Einblicke zum Einfluss des Mikrobioms auf das Immunsystem und die Infektabwehr sowie nicht übertragbare Krankheiten. Zudem wurde der Zusammenhang zwischen Mikrobiom und psychiatrischen Erkrankungen sowie Essstörungen beleuchtet. Ein Experten-Talk zum Thema «Ein Mikrokosmos mit 1000 Möglichkeiten – Wunsch und Realität?» sowie die Verleihung des SFEFS-Forschungspreises 2022 rundeten die Fachtagung ab.

Die nächste Fachtagung der SGE findet am 15. September 2023 in Bern statt. Thematisch wird sich alles um Proteine drehen, wobei neueste Erkenntnisse aus der Forschung, Nachhaltigkeit, Aspekte, Fleischalternativen, Mangelernährung, Sport sowie Zusammenhänge



zu unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen beleuchtet werden sollen.

Bis zum 31. Mai 2023 können Sie sich bereits jetzt zum attraktiven Frühbuchertarif für die kommende Fachtagung anmelden.

Ort: Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi  
Datum: 15. September 2023

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

## Schweizer Referenzwerte für die Nähr- stoffzufuhr

Bisher wurden in der Schweiz je nach Sprachregion verschiedene Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr verwendet. Auf der Basis eines wissenschaftlichen Berichts der Haute école de santé de Genève und der Stellungnahme der Eidgenössischen Ernährungskommission veröffentlicht das BLV nun die Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in Form einer einheitlichen, dynamischen Tabelle. Diese ermöglicht es, nach der Menge an Nährstoffen zu suchen, die für verschiedene Altersgruppen oder Lebensphasen benötigt werden.

Dynamische Tabelle des BLV:  
<https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

## Aktualisierung diverser Dokumente

Aufgrund der neuen Schweizer Referenzwerte des BLV hat die SGE zahlreiche Informationsmaterialien angepasst.

Was versteht man unter einem Mengen- bzw. Spurenelement? Kommt Kalzium auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor? Welche Funktionen hat das Vitamin B<sub>6</sub>? Wie macht sich ein Vitamin-A-Mangel bemerkbar? Solche und weitere Fragen beantworten die aktualisierten Powerpoint-Präsentationen zu Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Nährstoffen. Ausserdem wurden die Merkblätter zur vegetarischen und veganen Ernährung, zur Ernährung ab 60 Jahren, zur Ernährung und Osteoporose sowie zur Proteinqualität angepasst.

Alle Materialien stehen gratis zum Download bereit:  
[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

## tabula 4-2022 – Eisen

Ab Mitte Dezember ist die neue Ausgabe von «tabula» im Onlineshop der SGE erhältlich. In der letzten Ausgabe des Jahres geht es unter anderem um das Thema «Eisen – Zündfunken des Lebens».

tabula  
#4/22  
Eisen

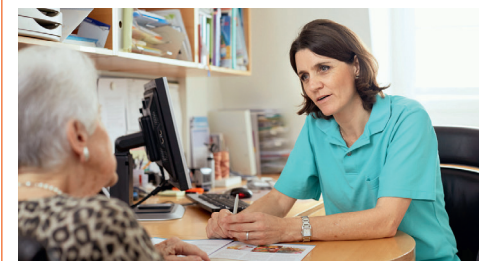
Noch vor Sauerstoff und Silizium ist Eisen das häufigste Element dieser Erde. Trotzdem gilt ein Eisendefizit laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als der am weitesten verbreitete ernährungsbedingte Mangel.

Selbst in der reichen Schweiz nimmt fast jede dritte Frau weniger Eisen auf als empfohlen. Der Körper tut sich schwer, das lebenswichtige Spurenelement effektiv zu verwerten, und nutzt nur einen Bruchteil. Denn auch ein Zuviel kann schaden, zumal ein Überschuss nicht aktiv entsorgt werden kann.

Auf der Doppelseite «infoGraph» erfahren Sie in der nächsten Ausgabe mehr über das Thema Fette. Im «Ratgeber» sind spannende Fakten zu Molke, Nitrat, Pastinake und Petersilienwurzel zusammengetragen, und bei «Unter der Lupe» gibt es Wissenswertes zu Baumüssen.

Ab Mitte Dezember finden Sie «tabula» im SGE-Shop:  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

## Online Lecture Series: Heimbewohner betreuen



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Im Rahmen der Online Lecture Series präsentiert die SGE zum Jahresabschluss das Thema «Gute Praxisbeispiele im Bereich Geriatrie». Die kostenlosen Onlinereferate richten sich an Ärztinnen und Ärzte. Darin werden wissenschaftliche Erkenntnisse aufgefrischt, nationale Empfehlungen diskutiert und praktische Ansätze vorgestellt.

Datum: 15. Dezember 2022

Zeit: 16 bis 17 Uhr

Anmeldung unter:

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



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



## Mitgliederbereich der SGE

Neu für Mitglieder & Gönner!

Blog

tabula-Archiv

Exklusive Unterlagen

Interaktionsmöglichkeiten

Hier geht es zu Ihrem Login:

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

## \_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)