

Neuer Leporello der SGE: Gesund essen ab 60 Jahren

Der Leporello der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE veranschaulicht anhand von kurzen Texten und vielen Bildern, wie die Ernährung ab 60 Jahren ausgewogen und genussvoll gestaltet werden kann. Der Faltprospekt ist kostenlos und in sechs Sprachen erhältlich.

Brauche ich ab 60 Jahren anderes Essen als früher? Was tut mir und meinem Körper gut? Wie gelingt die Umsetzung im Alltag? Wie plane ich meine Mahlzeiten?

«Gesund essen ab 60 Jahren» gibt Antworten auf diese Fragen. Die Texte sind bewusst einfach und kurz gehalten. Bilder veranschaulichen, wie sich Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellen lassen.

Berufsgruppen und Freiwillige aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich, die mit über 60-jährigen Personen in Kontakt stehen, können den Leporello kostenlos (gegen



Versand-pauschale) bei der SGE bestellen und an ihre Klient*innen und Kontakte abgeben.

Vulnerable Gruppen erreichen

Mit dem neuen Hilfsmittel sollen insbesondere Personen erreicht werden, die einen erschwerten Zugang zu Ernährungsinformationen haben. Die Texte sind in einfacher Sprache verfasst. Der Leporello ist in sechs Sprachen erhältlich (Deutsch, Französisch, Italienisch,

Portugiesisch, Albanisch, Tamil). Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit Schlüsselpersonen aus verschiedenen Herkunftsländern erstellt.

Projekt «Ernährung 60 plus»

Der Leporello entstand im Rahmen des Projektes «Ernährung 60 plus», welches zum Ziel hat, eine ausgewogene und genussvolle Ernährung bei über 60-Jährigen zu fördern. Ein Schwerpunkt liegt auf vulnerablen Personen wie z. B. über 60-Jährige mit Migrationshintergrund, mit geringen Einkommen und Alleinstehende. Das Projekt wird von der Beisheim Stiftung und Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt.

Weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus

Leporello bestellen unter <https://www.sge-ssn.ch/produkte/leporello-d/>

Online Lecture Series für Ärztinnen und Ärzte

Ältere Menschen vertrauen bei Ernährungsempfehlungen ihren Hausärztinnen und Hausärzten. Deshalb organisiert die SGE in Zusammenarbeit mit der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER auch dieses Jahr wieder spannende Online-Vorträge mit ausgewiesenen Expertinnen und Experten. Mit der neuen Runde der SGE-Online Lecture Series beleuchten wir die Studienlage zur Sarkopenie und Mangelernährung in der Schweiz. Gleichzeitig bieten wir praktische Ansätze zum Umgang mit Mangelernährung in der Praxis. Für die Veranstaltungen wird je 1 SIWF-Credit für Geriatrie, Ernährungsmedizin und Allgemeine Innere Medizin angerechnet.

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch/lecture-series



Foto: © Gesundheitsförderung Schweiz/Peter Tillessen

Mitgliederversammlung der SGE

Sämtliche Entscheide und Unterlagen der Mitgliederversammlung vom 31. Mai 2023 sind ab sofort auf der Website der SGE aufgeschaltet. Im Mitgliederbereich der SGE steht Mitgliedern zudem ein Video des Round Table-Gesprächs zum Thema Schweizer Referenzwerte zur Verfügung, welches an der Mitgliederversammlung aufgezeichnet wurde.

Weitere Informationen: www.sge-ssn.ch/mv

tabula 2-2023 – Hochverarbeitete Lebensmittel

Ab Ende Juni ist die neue Ausgabe von tabula verfügbar. Im Hauptartikel geht es um hochverarbeitete Lebensmittel. Diese sind aus den Regalen im Supermarkt nicht mehr wegzudenken. Sie erleichtern uns die Arbeit in der Küche, und sorgen dafür, dass innerhalb kürzester Zeit, ein genussfertiges Produkt auf dem Tisch steht. So praktisch diese Produkte auch sind, die Kritik an ihnen verstummt seit Jahren nicht. Auch wenn die Studienlage nicht eindeutig ist, gibt es viele Hinweise darauf, dass hochverarbeitete Produkte auf gesundheitlich relevante Faktoren einwirken.

Ein weiteres Thema im Heft ist Okara. Das Lebensmittel ist das, was bei der Herstellung von Sojamilch und Tofu übrigbleibt – die ausgepressten Sojabohnen. In China, Südkorea, Indonesien und Japan gehört das Nahrungsmittel zur traditionellen Küche. In der Schweiz kennt man es noch kaum. Dabei ist es nährstoffreich, kalorienarm, gluten- und laktosefrei. Diese und viele weitere Themen präsentieren wir Ihnen ab Ende Juni in der neuen Ausgabe von tabula.

Weitere Informationen: www.tabula.ch

tabula
#2/23

Hochverarbeitete
Lebensmittel

FACHTAGUNG DER SGE

PROTEIN

Ein Star mit vielen Facetten

15 SEP 2023

www.sge-ssn.ch/fachtagung



Gesund essen ab 60 Jahren

Der neue Leporello der **SGE** für Berufsgruppen und Freiwillige aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich, die mit über 60-Jährigen in Kontakt stehen.

Kostenlos bestellen (exkl. Versandpauschale) für Ihre Klientinnen und Klienten.

Weitere Informationen und Bestellung:
www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus