

Stillen liegt im Trend

In der Schweiz stillen Mütter ihre Babys mehr und länger als noch vor zehn Jahren, wie eine Studie zeigt. Die Förderung des Stillens zeige Wirkung, folgert das Bundesamt für Gesundheit (BAG) daraus. Nur sechs Prozent der Neugeborenen erhalten nie Muttermilch.

Die Stlldauer hat in der Schweiz innerhalb von neun Jahren deutlich zugenommen. Dies ist laut BAG grösstenteils auf die Stillförderung der letzten Jahre zurückzuführen. Bei einer initialen Stillprävalenz von 94 Prozent lag die mittlere

Totalstildauer 2003 bei 31 Wochen. Die Beikost Einführung erfolgte weitgehend zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat. Zudem zeigten sich demografische Unterschiede: Mütter in der italienischen Schweiz hörten früher auf zu stillen als Mütter in anderen Landesteilen. Weniger lang stillten auch jüngere Mütter, Frauen mit einem tieferen Ausbildungsstand sowie Immigrantinnen, Raucherinnen und Übergewichtige.

Die nationale Studie «Säuglingsernährung in den ersten neun Monaten», vom Basler Institut für Sozial- und Präventivmedizin durchgeführt und vom BAG in

Auftrag gegeben, basiert auf einer repräsentativen Querschnittsuntersuchung von 2003, die mit entsprechenden Daten von 1994 verglichen wurde. Befragt wurden Mütter, die in den letzten neun Monaten entbunden hatten.

Trotz des positiven Trends sieht das BAG weiterhin Handlungsbedarf. Die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) seien noch nicht genügend umgesetzt, hielt das Bundesamt fest. So würden mit lediglich 14 Prozent zu wenig Säuglinge im sechsten Lebensmonat noch ausschliesslich gestillt. Das BAG will das Stillen mit gezielter Information der Eltern weiter fördern. ☉

Quelle: BAG

Richtig ernährt bei Diabetes

Die Physiologie der Blutzuckerregulation in kindgerecht vereinfacht verarbeiteter Form ist die Grundlage eines neuen Lernmittels, das sich an Kinder und Jugendliche mit Diabetes richtet. Dieses legt zuerst in einfacher und anschaulicher Form dar, was mit dem Zucker im Körper passiert und zeigt anschliessend, wie sich bei Diabetes entsprechendes Ernährungsverhalten positiv auswirkt. Übungen zum Gelernten sowie

Ratschläge fürs Klassenlager und den Sporttag runden das Heft ab.

Inhaltlich ähnlich gewichtet, jedoch fundierter, gestaltet sich das Elternbegleitheft. Auch dieses enthält Übungen, die den Eltern helfen sollen, das Kind beim Lernen von Wissen, welches ja gewöhnlich nicht in der Schule vermittelt wird, Schritt für Schritt zu begleiten und in den Alltag zu integrieren. ☉

Lernheft mit Elternbegleitheft: «Ich bin Diabetiker». Andrea Dolder und Fabienne Witassek. Nestlé Nutrition. 2005.

Bezug: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen

Tel. 031-919 13 06

E-Mail: shop@sge-ssn.ch

Internet: www.sge-ssn.ch

Preis: Fr. 25.– plus Versandkosten.



Fast Food – schnell, beliebt, verpönt

Fast Food hat einen schlechten Ruf. Doch was ist darunter eigentlich genau zu verstehen und wo liegen die Risiken – oder vielleicht auch die Chancen – dieser Schnellverpflegung? Antworten darauf gibt das wissenschaftliche Heft «Fast Food und Gesundheit», das die Vorträge einer Fachtagung von 2004 in Bern enthält.

Der erste Teil des Heftes ist der Darstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse rund um Fast Food gewidmet. Ein erstes Referat rollt die Geschichte von Fast Food auf und legt neben historischen auch ethnologische und anthropologische Aspekte dar. Danach zeigt die

Trendforscherin Hanni Rützler die Konsumgewohnheiten von Fast Food sowie die Trends in Österreich auf. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht, betrachtet im dritten Hauptreferat die Bedeutung von Fast Food unter ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Aspekten.

Im zweiten Teil der Broschüre kommen die Fast-Food-Anbieter zu Wort: McDonald's, Manor und SV-Schweiz. Zudem legen Ernährungsberaterinnen dar, wie sich Fast Food in eine ausgewogene Ernährung integrieren lässt. In der abschliessenden Roundtable-Diskussion

mit den Referenten und dem Publikum werden Schlussfolgerungen gezogen und Forderungen an die Fast Food-Anbieter gestellt. ☉

Heft «Fast Food und Gesundheit». Hrsg.: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) und Bundesamt für Gesundheit (BAG). 2005.

Bezug: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen

Tel. 031-919 13 06, E-Mail: shop@sge-ssn.ch

Internet: www.sge-ssn.ch

Preis: Fr. 22.– plus Versandkosten

