



SGE_NEWSLETTER

Der SGE-Newsletter informiert regelmässig über aktuelle Ernährungsthemen sowie über Tätigkeiten, Angebote und Neuigkeiten der SGE. Alle Informationen im SGE-Newsletter können bei Angabe eines entsprechenden Quellenvermerks (© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch) frei verwendet werden. Wir bedanken uns im Voraus für ein Belegexemplar.

Inhalt:

SGE-Newsletter Nr. 10 / August 2010

S. 2 Thema:

- Neue Fettempfehlungen nötig?

S. 4 Aktuelles der SGE:

- Nationale Fachtagung der SGE am 17. September 2010

S. 5 Ernährung und Schule:

- Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder – Neu mit Arbeitsblättern

S. 7 Kurz notiert:

- Flüssigkeitsbedarf

S. 8 Impressum



Thema:

Neue Fettempfehlungen nötig?

Nach der Veröffentlichung verschiedener Studien und Übersichtsarbeiten zum Thema gesättigte Fette und koronare Herzkrankheit (KHK) im 2009 und 2010 häufen sich Fragen zu den Fettempfehlungen.

Die Meta-Analyse von Siri-Tarino et al. (1), publiziert im American Journal of Clinical Nutrition, fand keinen signifikanten Zusammenhang zwischen der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren über die Nahrung und dem Risiko für koronare Herzkrankheit (KHK) bzw. Herz-Kreislauf-Krankheiten. Andere im 2009 publizierte Meta-Analysen von epidemiologischen Kohorten-Studien fanden entweder keine signifikante Erhöhung des KHK-Risikos (2) oder eine schwache Erhöhung des Risikos (3). Wenn aber gesättigte Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt wurden, war das Risiko vermindert (4).

J. Stammler (5) und andere Expertengruppen (6-8) haben jedoch festgestellt, dass die Schlussfolgerungen von Siri-Tarino (1, 9) aus methodischen Gründen relativiert werden müssen. Ausserdem darf die Zufuhr gesättigter Fettsäuren nicht isoliert betrachtet werden. Die Meta-Analyse von Jakobsen et al. (4) zeigt deutlich, dass das Risiko für KHK gesenkt werden kann, wenn ein Teil der gesättigten Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren) ersetzt wird. Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch Kohlenhydrate ist hingegen mit keinen Vorteilen assoziiert.

Eine Anpassung der aktuellen SGE-Fettempfehlungen ist daher nicht nötig, was auch in den Stellungnahmen anderer Fachorganisationen zum Ausdruck kommt.

> [Zu den SGE-Fettempfehlungen](#)

Quellen:

1. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM: Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2010; 91: 535-546.



2. Skeaff CM, Miller J (2009). "Dietary Fat and Coronary Heart Disease: Summary of Evidence from Prospective Cohort and Randomised Controlled Trials" *Ann Nutr Metab* 2009;55:173–201; doi: 10.1159/000229002.
3. Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS: A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Arch Intern Med* 2009; 169: 659-669.
4. Jakobsen MU, O'Reilly EJ, Heitmann BL et al.: Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 1425-1432.
5. Stammler J. Diet-heart: a problematic revisit. *Am J Clin Nutr* 2010;91:497–99.
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE: > [zur Pressemitteilung](#) > [zum Statement](#).
7. Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel EUFIC: > [zum Text](#)
8. European Heart Network position piece: "Impact of saturated fat on cardiovascular disease obscured by over-adjustment in recent meta-analysis"
9. Siri-Tarino P, Sun Q, Hu F, Krauss R. Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*, 2010; 91: 502-509.



Aktuelles der SGE:

Nationale Fachtagung am 17. September 2010

Nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema «Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit» am 17. September 2010 im Inselspital Bern.

> *Programm*

> *Anmeldung*



Ernährung und Schule:

Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder – Neu mit Arbeitsblättern

Die praxisbezogenen Unterrichtsvorschläge für Kindergarten, Unter- und Mittelstufen sind durch stufengerechte und lustvoll gestaltete Arbeitsblätter ergänzt worden.

So macht Ernährungsbildung Spass!

Wecken auch Sie im Unterricht das Interesse und die Freude für ausgewogenes Essen und Trinken mit den neuen Arbeitsblättern aus dem Unterrichtskonzept der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Die fünf Botschaften der Ernährungsscheibe der SGE zeigen Schüler und Schülerinnen gesundheitsförderliches Essen und Trinken auf. Dabei geht es nicht um gut und schlecht, sondern um die Vielfalt der Lebensmittel. Erfahrungen aus Experimenten bestärken ein bewusstes Essverhalten, was Voraussetzung ist, für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Fächerübergreifende Aufgaben fördern den Transfer in den Alltag.

«Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder»
UNTERRICHTSVORSCHLÄGE KINDERGARTEN UND UNTERSTUFE
WASSER TRINKEN
↳ **«Wasser trinken macht Spass» (Partnerarbeit)**

Wasser TASTEN
Untersuche die drei Wassergläser mit verbundenen Augen. Wie kannst du das machen? Deine Partnerin oder dein Partner gibt dir ein paar Ideen. Findet du die Unterschiede heraus?

AUFGABE	Wie hat es dir gefallen?
Halte den Finger ins Wasser: Was spürst du? Spürst du Unterschiede?	☹️ 😐 😊
Halte die Zunge ins Wasser: Spürst du etwas?	☹️ 😐 😊
Trinke die verschiedenen Wasser: Was spürst du beim Trinken? Welches Wasser schmeckt dir am besten?	☹️ 😐 😊

Wasser SEHEN
Schau Dir das Wasser in den Gläsern an. Was siehst Du?

AUFGABE	Wie hat es dir gefallen?
Rühre im Wasser: Was passiert? Gibt es Unterschiede?	☹️ 😐 😊
Gläse mit einem Trinkhalm ins Wasserglas: Was stellst Du fest?	☹️ 😐 😊

MATERIAL: «Tasten» Je ein farblich markierter Trinkbecher mit Leitungswasser, leicht und stark kohlenstoffhaltigem Mineralwasser, Augenbinde. «Sehen» Je ein Glas mit Leitungswasser und kohlenstoffhaltigem Mineralwasser, Trinkhalm.
© 2010 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE www.sge-ssn.ch

Alles was Lehrerinnen und Lehrer für den Unterricht brauchen!

Die Unterrichtsmaterialien enthalten zahlreiche praktische Übungsbeispiele mit stufengerechten Arbeitsblättern. Weiter erleichtern konkrete Ziele, Kompetenzbeschreibungen und fundierte Ernährungsinformationen sowie methodisch-didaktische Hinweise den Umgang mit den Materialien und die Vorbereitung des Unterrichtes. Zudem finden Sie Präsentations- und Briefvorlagen für die Elternarbeit.



Kurz notiert:

Flüssigkeitsbedarf

Der menschliche Körper besteht zu rund 60% aus Wasser. Der Körper eines Neugeborenen sogar aus etwa 75%. Wasser erfüllt verschiedenste Aufgaben im Körper; Wasser ist lebensnotwendig!

Der Körper scheidet via Niere (Urin), Darm (Stuhl), Lunge (Atem) und Haut (unmerkliche Verdunstung sowie Schweiß) laufend Wasser oder Wasserdampf aus. Diese Verluste sollen über Nahrung und Getränke wieder ersetzt werden. Diese Menge beträgt für eine gesunde, körperlich kaum aktive erwachsene Person ungefähr 30-35 ml pro kg Körpergewicht. Unter bestimmten Bedingungen steigt der Flüssigkeitsbedarf jedoch erheblich an: z.B. bei grosser Hitze, bei körperlicher Betätigung, in trockener Umgebungsluft, bei hohem Salzkonsum und im Krankheitsfall (Fieber, Durchfall, Erbrechen).

Das Ziel einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme ist es, oben genannte Verluste zu ersetzen und gleichzeitig die Ausscheidungskapazität der Nieren nicht zu überschreiten. Eine 70 kg schwere Person benötigt eine regelmässige Gesamt-Flüssigkeitszufuhr (also Getränke plus Nahrung) von rund 2 bis 2.5 Liter.

Wer sich an die Ernährungsempfehlungen der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE hält, „isst“ bereits mehr als 1 Liter Wasser. Einen bedeutenden Anteil liefern die täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse (enthalten bis zu 95% Wasser) und Früchte (80-95% Wasser). Aber auch Fleisch und Fisch (65-70%), Brot (35%) und Getreide (12%) beinhalten beträchtliche Wassermengen. Lediglich Zucker und Öl sind vollkommen frei von Wasser.

Die empfohlene Trinkmenge ist schliesslich die Differenz zwischen der empfohlenen Flüssigkeitszufuhr und der Zufuhr durch feste Nahrungsmittel und beträgt rund 1 bis 2 Liter pro Tag. Lesen Sie mehr zum Thema Flüssigkeitsbedarf und Getränke in unserem Merkblatt

> [Zum SGE-Merkblatt «Flüssigkeitsbedarf und Getränke»](#)



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



Impressum

Herausgeber:

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Autoren:

SGE-Geschäftsstelle

Kontakt:

NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen (kostenlos)

Tel. 031 385 00 08 (Montag - Freitag, 8.30 - 12h)

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Über die SGE:

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen der Bevölkerung und der Fachwelt. Sie ist eine gemeinnützige Organisation mit über 7000 Mitgliedern und Abonnenten.

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft? > [Zur Mitgliedschaft](#)

Interessieren Sie sich für ein TABULA-Abonnement? > [Zum TABULA-Abonnement](#)