



# 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](http://www.sge-ssn.ch)) frei verwendet werden. Wir bedanken uns im Voraus für ein Belegexemplar.

## Inhalt:

## SGE-Newsletter Nr. 7 / Februar 2010

### S. 2 Thema:

- Adipositas-Epidemie in den USA könnte ihren Höhepunkt erreicht haben

### S. 4 Aktuelles der SGE:

- SGE-Website gehört zu den 200 besten der Schweiz!
- SGE-Mitgliederversammlung am 27. April
- Nutrinet-Frühlingstagung 4. Mai – jetzt kostenlos anmelden!
- Zeitschrift für Ernährung TABULA 1/10: Ernährung und Armut in der Schweiz
- Projekt «Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie»

### S. 7 Kurz notiert:

- Gesundheitstipp: Schlankheitsdiäten

### S. 9 Impressum



## Thema:

### **Adipositas-Epidemie in den USA könnte ihren Höhepunkt erreicht haben**

**In den USA sind 68 Prozent der Erwachsenen übergewichtig, die Hälfte davon ist adipös. Neue Daten lassen vermuten, dass die Adipositasrate sowohl bei Frauen als auch bei Männern stagniert.**

Zwar führt Nauru im Südpazifik die Rangliste der Länder mit den höchsten Übergewichtsrate an: Über 80 Prozent der Bevölkerung sind adipös, weitere 14 Prozent übergewichtig, wie Zahlen der World Health Organisation WHO von 2005 belegen. Dennoch gehören die USA mit über 300 Millionen Einwohnern zu den am stärksten betroffenen Ländern, was die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht und Adipositas betrifft.

Die neuen Zahlen der Untersuchung „National Health and Nutrition Examination Survey“ NHANES lassen auf eine Stagnation der Anzahl Übergewichtigen schliessen, berichten die Autoren in der Januar-Ausgabe des amerikanischen Fachmagazins „JAMA“. In der Untersuchung NHANES wurden Daten zur Entwicklung von Körpergrösse und -gewicht von US-Bürgerinnen und US-Bürgern während der letzten fünf Jahrzehnte gesammelt. Sie ermöglichen eine Rückverfolgung des Adipositas-Trends.

Konkret analysierten die Autoren die neuesten NHANES-Daten von 2007-2008 und verglichen diese mit den Daten von 1999-2006. "Bei den Frauen stellten wir keine signifikanten Veränderungen über die Dekade von 1999 bis 2008 fest, bei Männern gab es zu Beginn einen linear ansteigenden Trend, jedoch unterschieden sich die Messungen von 2003-2004, 2005-2006 und 2007-2008 nicht mehr signifikant voneinander." Der Anstieg der Adipositasrate zwischen 1976-1980 und 1988-1994 sowie zwischen 1988-1994 und 1999-2000 setzte sich in der Periode von 1999-2008 somit nicht fort, insbesondere nicht bei Frauen.



Im Leitartikel der Fachzeitschrift weist Michael Gaziano vom Massachusetts Veteranenforschungs- und Informationszentrum darauf hin, dass der neue Trend zwar eine gute Nachricht sei, dass Übergewicht und Adipositas jedoch weiterhin ein ernst zu nehmendes Problem in den USA seien. Je länger mit radikalen Massnahmen gegen die Übergewichtsepidemie zugewartet werde, desto höher sei die Wahrscheinlichkeit, dass die Fortschritte in der Bekämpfung chronischer Krankheiten der letzten 40 Jahre zunichte gemacht würden. Als Konsequenz sei auch eine verminderte Lebenserwartung zu erwarten.

In der Schweiz sind laut der Gesundheitsbefragung von 2007 37 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, davon 8 Prozent adipös. Seit 2002 seien jedoch keine signifikanten Zunahmen verzeichnet worden.

**Quellen:**

*Katherine M. Flegal; Margaret D. Carroll; Cynthia L. Ogden; Lester R. Curtin. Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-2008. JAMA, 2010; 0 (2010): 2009. 2014*

> [Zum Text](#)

*J. Michael Gaziano. Fifth Phase of the Epidemiologic Transition: The Age of Obesity and Inactivity. JAMA, 2010; 0 (2010): 2009. 2025*

> [Zum Text](#)



## Aktuelles der SGE:

### SGE-Website gehört zu den 200 besten der Schweiz!

Eine Fachjury sowie Leser von Anthrazit, einer Schweizer Zeitschrift über Trends in der digitalen Welt, haben die 200 besten Internetauftritte der Schweiz prämiert. Auch die Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) gehört dazu.

Neben der SGE-Website wurden in der aktuellen Ausgabe von Anthrazit auch sieben weitere Internetauftritte im Gesundheitsbereich ausgezeichnet, darunter derjenige des Bundesamtes für Gesundheit BAG sowie von Gesundheitsförderung Schweiz.

> [Zur Website von Anthrazit](#)



### SGE-Mitgliederversammlung am 27. April

Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE mit Rahmenprogramm «Wasserversorgung» am 27. April 2010 in Zürich.

Tagungsort: Wasserversorgung der Stadt Zürich, Hardhof 9, 8064 Zürich

14.00–15.00 Uhr Mitgliederversammlung der SGE (nur für Mitglieder)

15.15–17.10 Uhr Tagung «Wasserversorgung» (für alle zugänglich, freier Eintritt)

Programm und Anmelde-möglichkeit folgen auf [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).



## **Nutrinet-Frühlingstagung 4.Mai – jetzt kostenlos anmelden!**

Die Frühlingstagung des Netzwerkes Ernährung und Gesundheit Nutrinet findet am 4. Mai zum Thema «Vom Kinderwunsch zum ersten Brei: Der Nachwuchs wird programmiert» in Bern statt. Melden Sie sich jetzt an!

> [Programm](#)

> [Anmeldung](#)

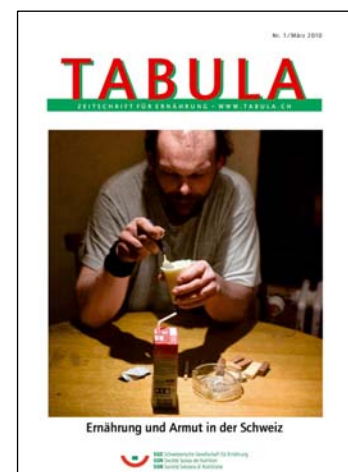
**Nutrinet** ist ein Netzwerk, dem gegenwärtig 60 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich und 10 Partnernetzwerke angegliedert sind und das vom Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz getragen wird. [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)

## **Zeitschrift für Ernährung TABULA 1/10: Ernährung und Armut in der Schweiz**

Die Zeitschrift **TABULA** der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung **SGE** enthält spannende Artikel rund ums Thema Ernährung und erscheint viermal jährlich.

«Ernährung und Armut in der Schweiz» ist das Schwerpunktthema in der Ausgabe 1/10. Zudem finden Sie in diesem Heft Beiträge über die türkische Küche, das erste Didacta-Poster der Serie über Lebensmittelverpackungen sowie Wissenswertes zur Rhabarber.

> [Mehr Infos zu TABULA](#)



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



## **Projekt «Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie»**

**Wie zufrieden sind Sie mit der Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie? Nehmen Sie an der Online Befragung «gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie» teil und bringen Sie Ihre Meinung mit ein!**

Eine Gruppe von Ernährungswissenschaftlerinnen und Praktikern der Berner Fachhochschule, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und der Haute école de santé Genève hat gemeinsam mit Vertretern der Gemeinschaftsgastronomie und weiteren Interessensgruppen Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie erarbeitet. Diese und weitere Hintergrundinformationen können Sie sich unter dem folgenden Link herunterladen: [www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch](http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch)

Für die kontinuierliche Qualitätssteigerung in der Gemeinschaftsgastronomie und folglich die praxisnahe Umsetzung der Qualitätsstandards ist es wichtig, die Branche und deren Erfahrungen mit Qualitätsaspekten in Personalrestaurants, Mensen usw. aus verschiedenen Sichtweisen zu kennen. Deshalb wurde eine Online Befragung lanciert. Diese richtet sich an Betreiber, deren Zulieferer –sprich Produzenten von Lebensmitteln und Speisen– sowie die Kundinnen und Kunden, also an alle, die regelmässig in Mensen, Personalrestaurants usw. essen. Nehmen Sie an der [Befragung](#) teil.



## Kurz notiert:

### Gesundheitstipp: Schlankheitsdiäten

#### Abnehm-Scharlatane: Woran kann ich sie erkennen?

In der Schweiz kämpfen 37% der Erwachsenen mit Übergewicht. So blüht der Schlankheitsmarkt ungebremst. Und es wird immer schwieriger, unter den unzähligen Programmen zur Gewichtsreduktion die guten zu erkennen. Der Schlankheitsmarkt ist ein lukratives Geschäft mit der Hoffnung, von dem sich viele ein Stück abschneiden möchten und deshalb oft mit unseriösen Angeboten locken. „7 Kilo in nur 7 Tagen!“ Mit solch grossen Versprechungen werben viele unseriöse Anbieter von Schlankheitsdiäten. Doch solche Diäten sind zum Scheitern verurteilt, da sie nicht alltagstauglich sind. Und das ist wichtig, denn wird eine Diät nur kurzfristig durchgeführt, so schnell das Gewicht nach Beendigung der Hungerkur wieder nach oben, oft sogar noch höher als ursprüngliche Gewicht (Jojo-Effekt).

Diäten und Schlankheitsmittel gibt es wie Sand am Meer, und laufend kommen neue Produkte auf den Markt. Wer hat da noch den Überblick? Mit Hilfe unserer Checkliste können Sie selbst als Laie ohne vertiefte Fachkenntnisse in Ernährungswissenschaft, Medizin oder Psychologie dubiose Angebote erkennen.

Es ist ganz einfach: Trifft einer der unten aufgeführten Punkte auf eine Diät, ein Programm oder ein Schlankheitsmittel zu, raten wir Ihnen zu Vorsicht. Treffen gleich mehrere Punkte zu, dann gilt: „Hände weg“.

- Die tägliche Energiezufuhr liegt unter 1200 bis 1500 Kilokalorien.
- Die Lebensmittelauswahl ist unausgewogen, einseitig, oder bestimmte Kombinationen sind verboten.
- Es wird von negativen Kalorien und Fatburnern gesprochen.
- Es wird eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche versprochen.
- Es wird mit Dankeschreiben und Erfahrungsberichten von ehemals Übergewichtigen geworben (z.B. mit Vorher-/Nachher-Bildern).
- Es wird eine Erfolgsgarantie versprochen, oft in Kombination mit Aussagen wie „nie wieder zunehmen“ oder „nie wieder dick“.



- Es werden klingende Namen von Berühmtheiten aus dem Showbusiness, Wissenschaftlern, Instituten oder Fantasiebezeichnungen wie „Mayo-Diät“ oder „Max-Planck-Diät“ verwendet.
- Die Diät oder das Programm basiert ausschliesslich auf dem Verkauf von Produkten.
- Das Mitmachen ist an eine (kleingedruckte) vertragliche Verpflichtung gebunden, die während der Laufzeit mit grossem Aufwand aufzulösen ist.

> [Zum SGE-Merkblatt „Schlankheitsdiäten“](#)



**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](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch), [www.sge-ssn.ch](http://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](#)