



SGE-Medienmailing Nr. 42 – Mai 2006

Sämtliche Inhalte des Medienmailings der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stehen zu Ihrer freien Verfügung. Wir möchten Sie jedoch um entsprechende Quellenangabe (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bern oder Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, www.sge-ssn.ch) sowie um ein Belegsexemplar bitten. Vielen Dank.

Die bisher versandten Mailings können Sie unter folgendem Link abrufen:

<http://www.sge-ssn.ch/index.php?id=868&L=0>

Falls Sie dieses Mailing in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, können Sie ein Mail mit dem Betreff „Abmeldung“ an media@sge-ssn.ch schicken.

Inhalte des Medienmailings Nr. 42

- [Rhabarber – fruchtiger Gemügestängel](#)
- [Nationale Fachtagung](#)
- [Umfrage zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung](#)
- [Eine Information eines Nutrinet-Partners: „Wenn Brot krank macht“](#)

Rhabarber – fruchtiger Gemüsestängel

Schaut man ins Botanikbuch, wird der Rhabarber als Gemüse bezeichnet. Schaut man in die Schweizer Küche, wird er hingegen wie eine Frucht verwendet. Er liefert kaum Kalorien und gibt einen ersten Vorgeschmack auf die vielen Sommerfrüchte, die uns schon bald wieder den Gaumen verwöhnen werden.

Der Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*) gehört wie die Sauerampfer zu den Knöterichgewächsen und stammt ursprünglich aus China. Die lateinische Bezeichnung deutet noch auf diese Herkunft hin: „Wurzel der Barbaren“. Die Rhabarberwurzel wurde traditionellerweise als Heilmittel verwendet. Erst seit gut zweihundert Jahren wird der Rhabarber auch kulinarisch geschätzt.

Rhabarber ist mit nur 7 Kalorien pro 100 Gramm sehr energiearm. Er enthält kaum Kohlenhydrate, dafür aber viele Säuren und ist entsprechend sauer im Geschmack. Von der Pflanze werden nur die Stängel gegessen. Die Wurzeln und Blätter enthalten einen zu hohen Gehalt an Oxalsäure und an Anthrachinonen. Anthrachinone wirken stark abführend und können schwere Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Auch Oxalsäure ist nicht harmlos und kann in hohen Mengen toxisch wirken. Eine zu hohe Zufuhr äussert sich durch Erbrechen von blutigem Mageninhalt, Atemnot, Kreislaufkollaps bis hin zu akutem Nierenversagen. Die tödliche Dosis liegt zwischen 7 und 30 Gramm reiner Oxalsäure.

Solche Mengen werden durch den Verzehr von Rhabarber-Gerichten zwar nicht erreicht, der Gehalt an Oxalsäure muss jedoch trotzdem berücksichtigt werden. Oxalsäure verbindet sich im Darm mit vorhandenen Mineralstoffen wie Calcium und Eisen. Diese wichtigen Nährstoffe sind dadurch nicht mehr für den Körper verfügbar. Personen mit Neigung zu Calcium-Oxalat-Nierensteinen können eben diesen Mechanismus aber auch nutzbringend für sich ausnutzen. Und zwar indem sie oxalsäure-reiche Nahrungsmittel wie Rhabarber bewusst gemeinsam mit calciumreichen wie beispielsweise Joghurt verzehren.

Wer regelmässig Rhabarber und andere oxalsäurereiche Nahrungsmittel wie Spinat oder Mangold verzehrt, sollte an diesen Tagen statt drei mindestens vier Portionen Milch und Milchprodukte zu sich nehmen oder seine Calciumzufuhr (siehe Didacta zu [Calcium](#)) anderweitig erhöhen. Vegetarier sollten ausserdem auf eine ausreichende Eisenzufuhr (siehe Didacta zu [Eisen](#)) achten.



Rhabarber ist roh ungeniessbar. Er muss zuerst gekocht werden. Dabei wird insbesondere der Gehalt an hitzeempfindlichen Vitaminen wie beispielsweise Vitamin C und Folsäure verringert. Wird der Rhabarber ausserdem in viel Wasser gekocht, kann zwar ein Teil der Oxalsäure ausgeschwemmt werden, mit dem Kochwasser werden aber auch viele wertvolle Nährstoffe den Abguss runtergespült. Den Rhabarber also besser nährstoffschonend in wenig Wasser kochen und dafür in Kombination mit Milchprodukten geniessen.

Nährwertgehalt von Rhabarber im Vergleich zu Erdbeeren und Spargeln:

(pro 100g, roh)

		Rhabarber	Erdbeeren	Spargeln	
Energie	kcal	7	35	24	
	kJ	31	148	100	
Kohlenhydrate	g	1.0	7.0	3.3	
Nahrungsfasern	g	2.5	2.2	1.7	
Wasser	g	93.5	89.9	92.0	
Vitamine:					Bedarf pro Tag
Betacarotin	mcg	89	40	400	2000-4000
Vitamin E	mg	0.2	0.2	1.7	12-15
Folsäure	mcg	8	62	128	400
Vitamin C	mg	12	60	14	100
Mineralstoffe:					
Kalium	mg	288	152	269	2000
Calcium	mg	86	20	22	1000
Magnesium	mg	13	12	18	300-400
Eisen	mg	0.3	0.4	0.9	10-15
Zink	mg	0.2	0.1	0.4	7-10
Säuren:					
Oxalsäure, total	mg	460	16	k.A.	
Oxalsäure, löslich	mg	270	9.9	k.A.	
Zitronensäure	mg	130	748	95	
Apfelsäure	mg	1250	303	60	

Nationale Fachtagung der SGE vom 9. Juni 2006

Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht: Umsetzung der Erkenntnisse in die Praxis

Der Schweizerische Ernährungsbericht zeigt anhand von über 70 Studien auf, dass in der Schweiz viele wichtige Voraussetzungen gegeben sind, damit sich alle gesund und ausgewogen ernähren können. Der Bericht legt aber weiter dar, dass diese Möglichkeiten noch zu wenig genutzt werden, obschon es in der Schweiz bereits verschiedene Ernährungsprogramme mit nationaler Wirkung gibt – wie z.B. Suisse Balance oder 5 am Tag.

Die Nationale Fachtagung der SGE setzt genau an diesem Punkt an und will mögliche Lösungsansätze aufzeigen; sie legt den Schwerpunkt deshalb auf die Umsetzung der Erkenntnisse des Ernährungsberichtes in die Praxis. Der Vormittag informiert über die Ernährungssituation in der Schweiz, in Deutschland und Frankreich und wird mit einer Diskussionsrunde mit allen Vormittagsreferenten abgerundet. Die alljährliche Verleihung der Ernährungspreise von Nestlé Schweiz in Höhe von SFr. 30'000.- bildet den Abschluss der Vormittagsveranstaltung.

Am Nachmittag werden im Rahmen von sechs Ateliers verschiedene Ernährungsthemen aus Sicht der Praxis näher beleuchtet. In den Ateliers berichten verschiedene Experten in Kurzvorträgen über Aktionen, Programme, Projekte und Studien aus der Schweiz, die erfolgreich angelaufen sind und wichtige Erkenntnisse für zukünftige Projekte liefern.



Anmeldung für Medienschaffende

im Inselspital Bern, Saal Ettore Rossi (Kinderklinik), Freiburgstr. 15, 3010 Bern
(Bus Nr. 11 Haltestelle «Inselspital»)

Talon bis zum 26. Mai 2006 senden an:

SGE, Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern, oder Fax Nr. 031 385 00 05 oder E-Mail media@sge-ssn.ch

Name / Vorname: _____ Ich nehme am Mittagessen
 teil nicht teil

Zeitung / Zeitschrift / TV / Radio: _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

- Ich bin leider verhindert; stellen Sie mir bitte die Presseunterlagen zu auf Deutsch auf Französisch
 Ich nehme die Einladung gerne an und besuche am Nachmittag:

Atelier-Nr./N° de l'atelier

Uhrzeit / Bitte jeweils Priorität von 1 bis 3 angeben

1: L'alimentation de la population migrante (en français)	14.00 - 15.00	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
2: Mangelernährung bei älteren Menschen (Deutsch)	14.00 - 15.00	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3: Essstörungen bei Jugendlichen (Deutsch)	14.00 - 15.00	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

4: Ernährungserziehung in der Schweiz (Deutsch)	15.30 - 16.30	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
5: Risiko und Nutzen von Functional Food bzw. von angereicherten Lebensmitteln (Deutsch)	15.30 - 16.30	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
6: Maladies et facteurs de risque influencés par la diète (en français)	15.30 - 16.30	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3



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

Umfrage zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung führt gegenwärtig eine online-Umfrage zur Selbstevaluation durch. Es würde uns freuen, wenn auch Sie sich rund 15 Minuten Zeit fürs Ausfüllen nehmen könnten: www.sge-ssn.ch

Wenn Sie die Fragen vor dem 15. Juni beantworten, nehmen Sie automatisch an der Verlosung von 25 originellen Früchteboxen von www.freshbox.ch teil.

Eine Information eines Nutrinet-Partners:

„Wenn Brot krank macht“

Zum internationalen Zöliakie-Tag – 2006 am 20. Mai stattfindend – lanciert unsere Patientenorganisation eine Awarenesskampagne unter dem Patronat der AOECS (Association of European Coeliac Societies). Mit einem gemeinsamen Poster und obgenanntem Slogan treten Zöliakiegesellschaften europaweit in Medien und Publikationen auf.

Obwohl Zöliakie (1) mit den heute möglichen Diagnoseverfahren (2) erfasst werden kann und mit der glutenfreien Ernährung (3) eine effiziente Therapie zur Verfügung steht, die den Betroffenen ein gesundes und beschwerdefreies Leben ermöglicht, hat die Erkrankung dennoch ihre Tücken. Durch die Symptomvielfalt (4) vergeht oft viel Zeit bis zur Diagnose. Man rechnet zudem mit einer hohen Zahl an nicht Diagnostizierten, auch unter bestimmten Risikogruppen (5). Daraus resultieren viel persönliches Leid, aber auch medizinische und soziale Kosten für die Allgemeinheit. Das Einhalten der glutenfreien Ernährung im Alltag ist anspruchsvoll und mit hohen Mehrkosten für Spezialprodukte und sozialen Einschränkungen verbunden.

Daher ist es wichtig, Fachpersonen, aber auch die Allgemeinbevölkerung über Zöliakie zu informieren und für die Bedürfnisse der Betroffenen zu sensibilisieren.

In diesem Kontext kommt Ihrer Redaktion als Plattform für die Information einer breiteren Öffentlichkeit eine wichtige Rolle zu.

Die IG Zöliakie hilft Ihnen gerne bei der Informationsbeschaffung für einen Beitrag in Ihrer Publikation (z.B. Vermittlung von Adressen von Ärzten und weiteren Interviewpartnern). Zögern Sie nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren: Telefon 061 271 62 17 oder sekretariat@zoeliakie.ch .

Für den Vorstand der IG Zöliakie

Silvana Haag, Vizepräsidentin und Delegierte AOECS

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Birmannsgasse 20, 4055 Basel, www.zoeliakie.ch



- (1) Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit (früher wurden auch die Begriffe Herterische Erkrankung und non-tropical Sprue verwendet) ist eine chronische Dünndarmerkrankung, die in jedem Lebensalter auftreten kann. Als Reaktion auf Gluten schädigt das Immunsystem die Zotten des Dünndarmes, wodurch Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden können. Aktuelle Schätzung zur Häufigkeit: ca. 1 : 100. Es gibt auch eine gluteninduzierte Hauterkrankung: Dermatitis herpetiformis Duhring.
- (2) Bei Verdacht auf Zöliakie werden die zöliakierelevanten Antikörper im Blut bestimmt (IgG Anti Gliadin, IgA Anti Gliadin, IgA Anti human tissue Transglutaminase oder IgA Anti Endomysium). In der Regel wird als zweiter Diagnoseschritt eine Dünndarmbiopsie vorgenommen. Es ist nicht empfohlen, sich bei Verdacht auf Zöliakie probeweise glutenfrei zu ernähren, da dies eine sichere Diagnose erschwert oder verunmöglicht. Viele der bei Zöliakie auftretenden Symptome könnten auch Hinweise auf eine andere Erkrankung sein.
- (3) Die krankheitsauslösende Substanz ist Gluten, ein Oberbegriff für das Kleberprotein in den Brotgetreiden Weizen, Dinkel, Ur-Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer, Einkorn, Emmer und Kamut. Wichtige Grundnahrungsmittel wie Brot, Teigwaren und Mehle sowie alle Speisen, die Anteile obgenannter Getreide enthalten, sind somit glutenhaltig. Von Natur aus glutenfrei sind Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen sowie Kartoffeln, Früchte, Gemüse, Nüsse, Fleisch, Fisch, Milch usw. Es gibt glutenfreie Spezialprodukte wie Brot, Teigwaren, Gebäck, Mehle etc., z.B. auf der Basis von Reis und Mais.
- (4) Symptome bei Erwachsenen: Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut, Eisenmangel, andere Mangelzustände, Gewichtsverlust, Durchfall, Verstopfung, Bauch- und Knochenschmerzen usw. Symptome bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen: speziell bei Kleinkindern fallen Gewichtsverlust, Wachstumsstillstand, Entwicklungsverzögerungen, Durchfall, Blähbauch, Weinerlichkeit, Gereiztheit usw. auf. Bei grösseren Kindern und Jugendlichen zeigen sich diese Symptome weniger deutlich. Oft ist die Symptomatik ähnlich wie bei Erwachsenen.



- (5) Bei Diabetes mellitus (Typ1), Laktoseintoleranz, Osteoporose, Schilddrüsenerkrankungen, Rheumatoider Arthritis, Down-Syndrom kann Zöliakie gehäuft beobachtet werden. Auch Verwandte 1. und 2. Grades von Zöliakiebetroffenen sollten auf Zöliakie abgeklärt werden, insbesondere falls eines oder mehrere der genannten Symptome auftreten.