

# Ernährungssituation in der Schweiz

## Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht

PD Dr. med. Monika Eichholzer, Institut für Sozial-  
und Präventivmedizin, Universität Zürich

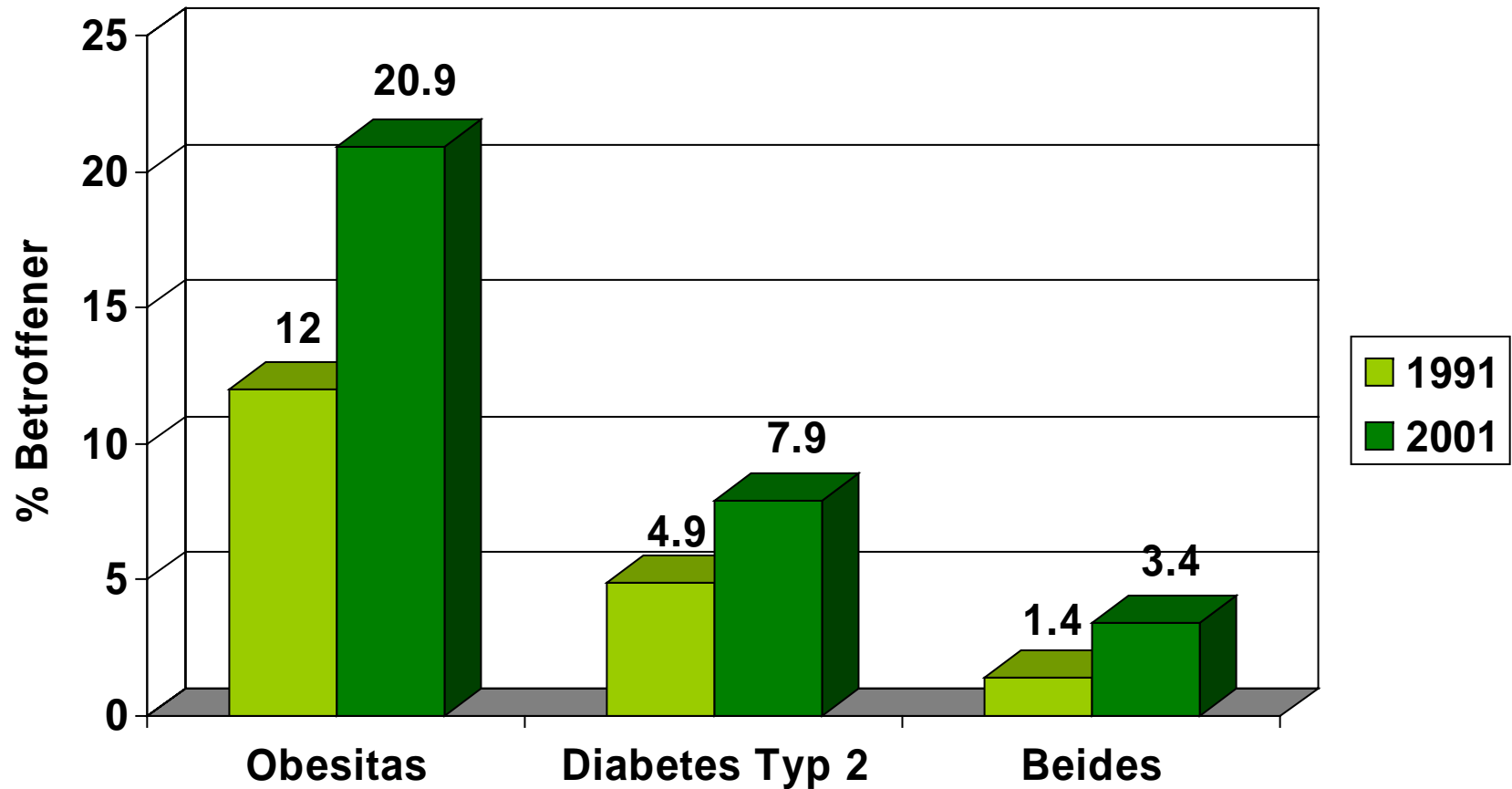


# Über- u. Fehlernährung – ein Gesundheitsrisiko

- ◆ Konsum energiereicher Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und wenig Nahrungsfasern und ungenügende körperliche Aktivität sind Hauptrisikofaktoren für **Übergewicht**.
- ◆ Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung sind die wichtigsten Risikofaktoren für **Diabetes Typ 2**.



# Prävalenz von **Obesitas** und **Diabetes Typ 2**: US Erwachsene 1991 und 2001



# Über- u. Fehlernährung – ein Gesundheitsrisiko

- ◆ **Herzgefässkrankheiten** werden durch Übergewicht, hohen Salzkonsum und Rauchen gefördert; körperliche Aktivität, Gemüse- und Obstkonsum im Rahmen einer mediterranen Ernährung wirken protektiv.
- ◆ Ernährung und Rauchen sind für je etwa einen Drittel der **Krebsfälle** mitverantwortlich. Wichtige Risikofaktoren sind u.a. Übergewicht, tiefer Obst- und Gemüsekonsum, hohe Alkoholfuhr und zu wenig körperliche Bewegung.



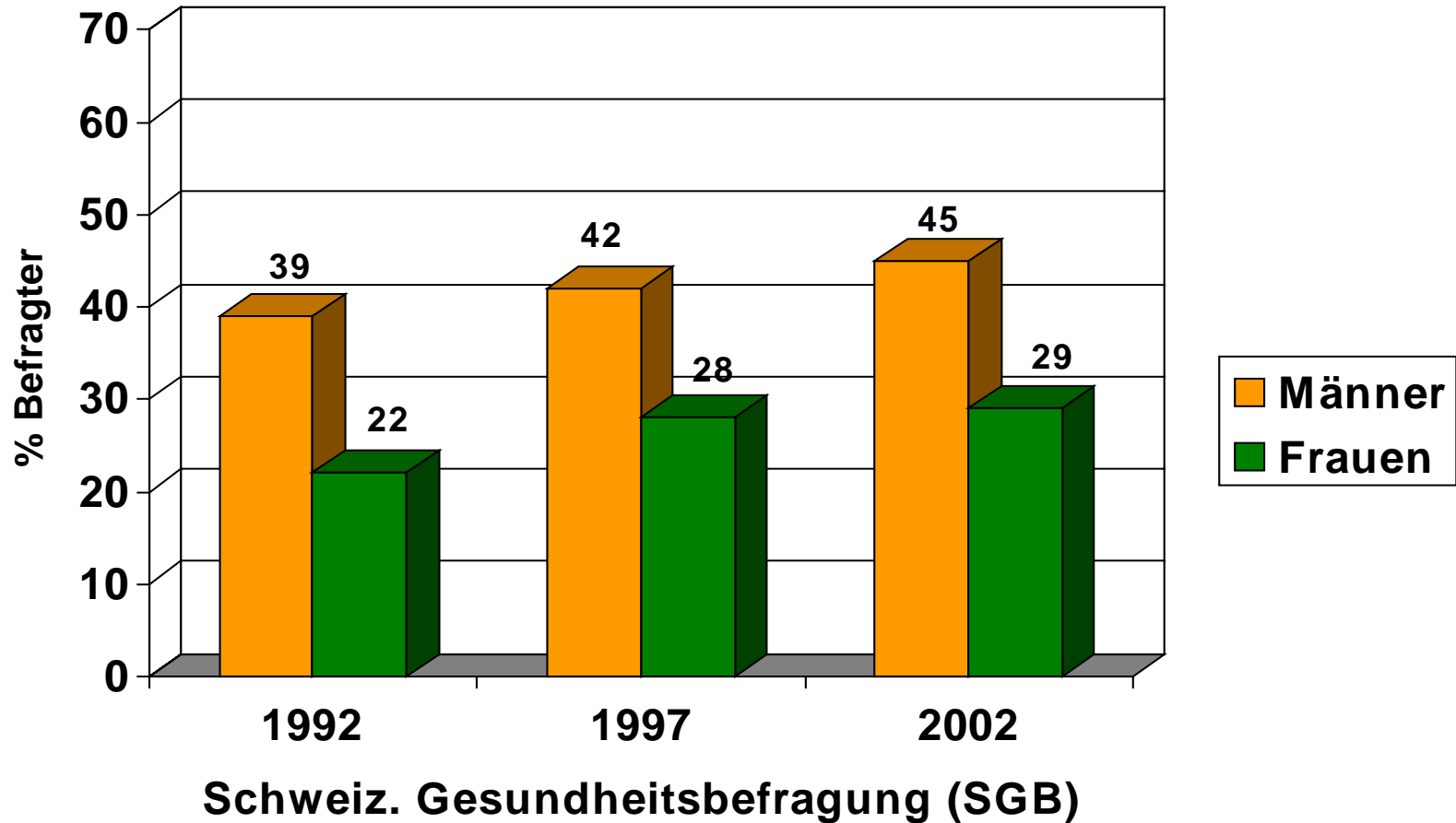
# Über- u. Fehlernährung – ein Gesundheitsrisiko

- ◆ Für die Prävention von **Osteoporose** spielt die Bewegung im Freien und eine gute Versorgung mit Kalzium schon im Kindesalter eine zentrale Rolle.
- ◆ Laut **WHO** nimmt die Bedeutung der genannten chronischen Krankheiten deutlich zu. Sie geht aber davon aus, dass ein grosser Teil verhütet werden kann. Dabei sind neben dem Rauchen, vor allem die Ernährung und die körperliche Aktivität wichtig.



# Was isst denn die Schweiz?

## BMI 25+ in den SGB 1992, 1997, 2002



# Übergewicht und Adipositas bei 6-12-j. Kindern 2003 in der Schweiz

## BMI-Grenzwerte nach Cole

- ◆ Buben: 16.6% übergewichtig  
3.9% adipös
- ◆ Mädchen: 19.1% übergewichtig  
3.7% adipös



# Wie isst denn die Schweiz?

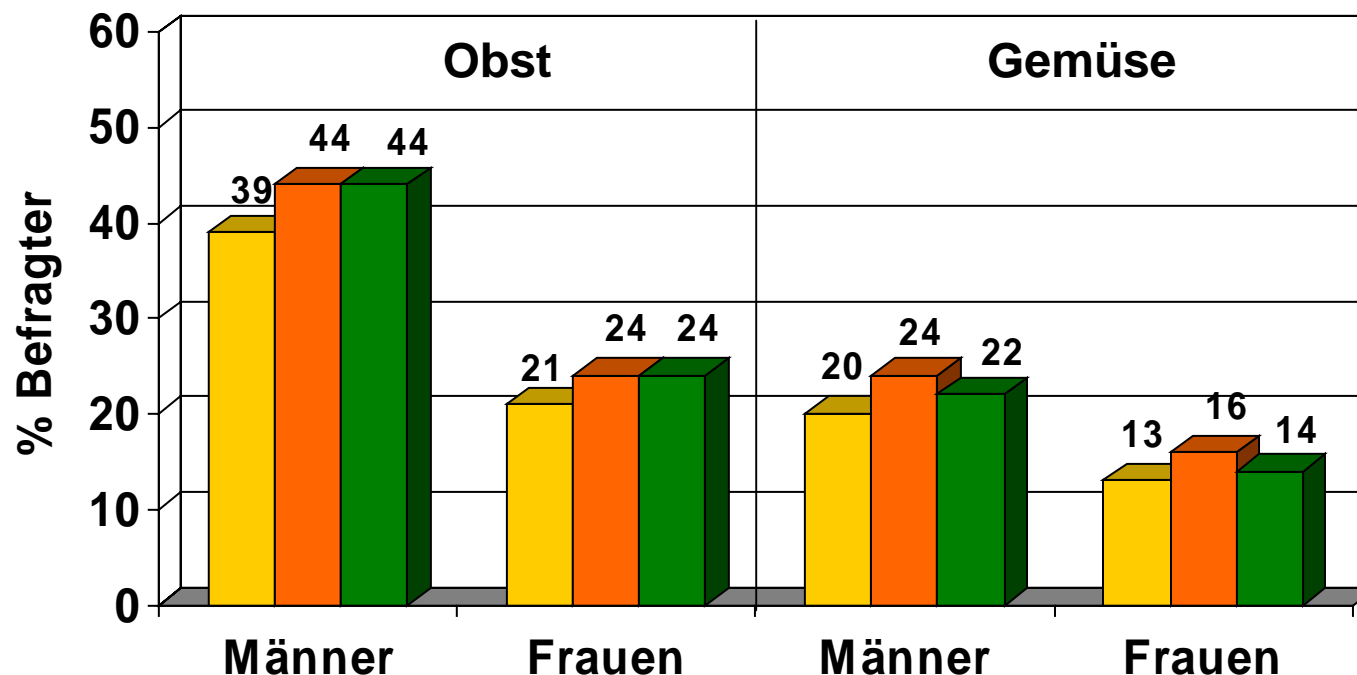
## Versorgung mit Nährstoffen

- ◆ generell gut, aber Gruppen mit Fehlernährung:
- ◆ zu viel tierisches Fett, Zucker, Salz
- ◆ zu wenig komplexe Kohlenhydrate, Obst, Gemüse



# Wie isst denn die Schweiz?

## Nicht-täglicher Obst- und Gemüsekonsum



Schweiz. Gesundheitsbefragungen

1992 1997 2002



# Wie isst denn die Schweiz?

## Versorgung mit Nährstoffen

- ◆ generell gut, aber Gruppen mit Fehlernährung:
- ◆ zu viel tierisches Fett, Zucker, Salz
- ◆ zu wenig komplexe Kohlenhydrate, Obst, Gemüse
- ◆ leichte Defizite für B-Vitamine, Kalzium, Eisen, Nahrungsfasern
- ◆ Prävention von Spina bifida mit Folsäure ist ungenügend
- ◆ Jodversorgung ist zurzeit sichergestellt



# Wie isst denn die Schweiz?

- ◆ **Unterernährung:** Spitalpatienten, Magersüchtige und Patienten mit konsumierenden Krankheiten; gefährdet sind auch ältere Menschen.
- ◆ **Risikobeurteilung:** Über-, Fehl- und Mangelernährung ist das wichtigste Gesundheitsrisiko im Zusammenhang mit Lebensmitteln, nicht mikrobielle oder chemische Risiken.



# Nationale Ernährungserhebung

- ◆ Die vorliegenden Daten zum Ernährungsstatus der Schweizer Bevölkerung sind sehr lückenhaft;
- ◆ Eine für die Gesamtschweiz repräsentative, umfassende Ernährungserhebung fehlt;
- ◆ Das Bundesamt für Gesundheit plant momentan die entsprechende Studie.



# Was wird zur Verbesserung getan?

- ◆ Nationale Präventionsprogramme: „SuisseBalance“, „Action D“, „5 am Tag“ ....
- ◆ Optimierung der Ernährung von Spitalpatienten
- ◆ Functional Food
- ◆ Im Ernährungsbereich tätige Organisationen vernetzen
- ◆ Ernährungsausbildung fördern
- ◆ Aufruf zur verantwortungsvollen Berichterstattung



# Ernährungsziele der WHO

- ◆ Energiebilanz beachten und ein gesundes Körpergewicht anstreben
- ◆ Die Fettaufnahme begrenzen und gesättigte mit ungesättigten Fetten ersetzen (Trans-Fettsäuren vermeiden)
- ◆ Den Konsum von Früchten und Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen steigern
- ◆ Den Zuckerkonsum einschränken
- ◆ Den Salzkonsum limitieren



# Prävention von Neuralrohrdefekten im internationalen Vergleich



# Primärprävention von Neuralrohrdefekten (NRD): Schweizerische Empfehlungen

Allen Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, wird empfohlen, sich folsäurereich zu ernähren. Zusätzlich sollte täglich ein Folsäurepräparat in einer Dosierung von 0,4 mg eingenommen werden.



# Wissen und Verhalten bzgl. Folsäure Irland 1996-2002

<b>Schwangere Frauen</b>	<b>1996</b>	<b>2002</b>
Von Folsäure (FS) gehört	54%	95%
Wissen, dass Folsäure NRD verhüten kann	21%	77%
Wissen, dass FS vor der Schwangerschaft eingenommen werden muss	13%	62%
Haben FS perikonzeptionell eingenommen	6%	23%



# Folsäure und NRD:

## Wissen und Umsetzung in 3 Kliniken der Ostschweiz

Frauen	CH	Balkan/ Türkei
FS senkt NRD	90%	33%
1 Mte vor Schwangerschaft (SS) einnehmen	73%	24%
Richtige Einnahme	37%	
Geplante SS (80%)	46%	
Nicht geplante SS	3%	
NRD-Aufklärung in SS	68%	25%



# Aufklärungskampagnen: Vor- und Nachteile

- ◆ Verbessern Wissen, weniger das Verhalten
- ◆ Studien in 20 Ländern: nur 0.5 bis 52% der Frauen nehmen FS in der richtigen Zeit ein
- ◆ erreichen nicht alle Risikogruppen (soziale Grundsicht, Migrantinnen, ungeplante Schwangerschaften (10-78%; Median 42%))



# Anreichern verschiedener Lebensmittel mit FS

- ◆ Seit Jahren praktiziert: GB, USA, Kanada, Irland, Spanien, Australien....
- ◆ Zurückhaltend oder verboten: Dänemark, Schweden, Finnland...
- ◆ CH: Tagesration eines Lebensmittels maximal die empfohlene Tagesdosis (200 µg Folsäure) zusetzen



# 12-wöchiger Verzicht auf angereicherte Frühstückszerealien

Frauen (17-40jährig)	vorher*	nachher	Differenz
Folatkonsum ( $\mu\text{g}/\text{Tag}$ )	266 $\pm$ 70	188 $\pm$ 48	78 $\pm$ 56
Erythrozytenfolat (nmol/L)	881 $\pm$ 200	770 $\pm$ 163	111 $\pm$ 123
Serumfolat (nmol/L)	17.9 $\pm$ 5.9	12.5 $\pm$ 4.5	5.4 $\pm$ 5.4

\* m  $\pm$  SD

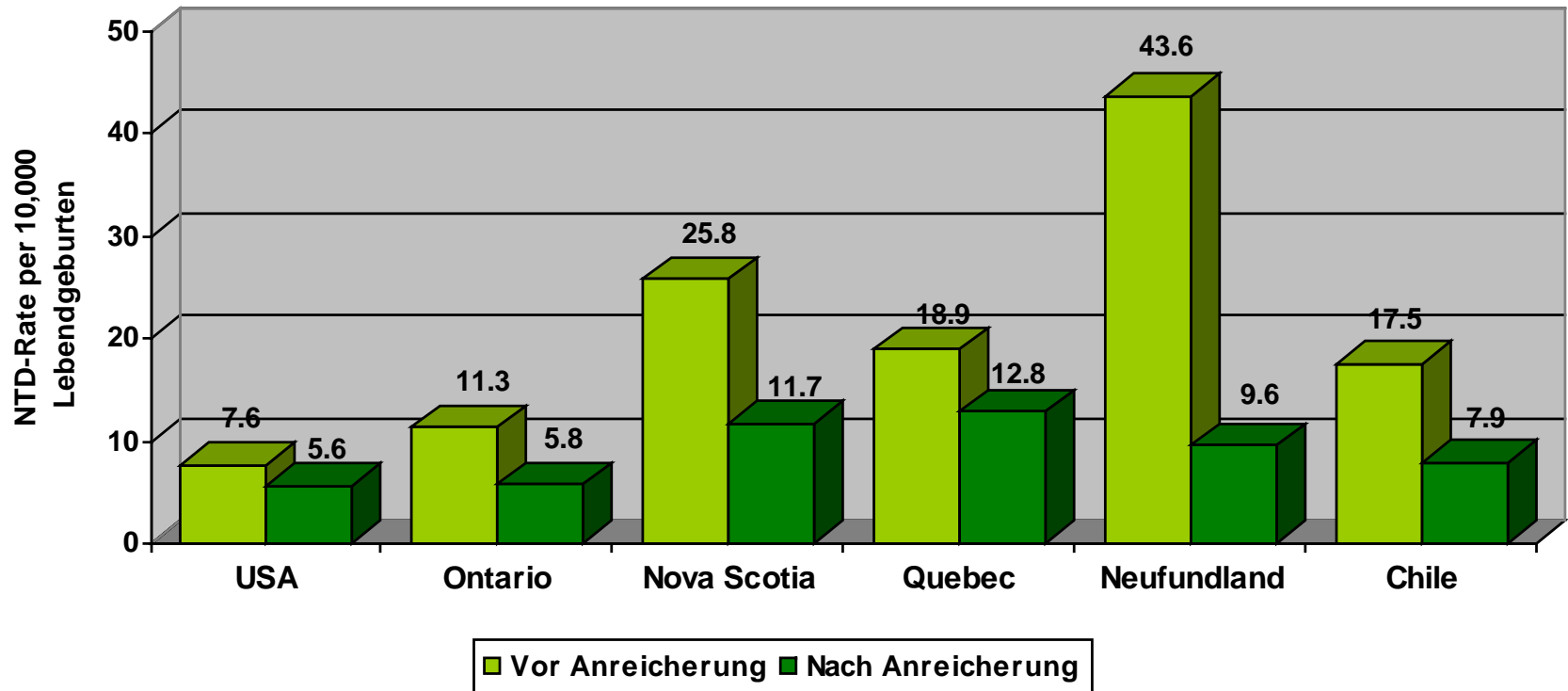


# Anreichern von Lebensmitteln: Vorteile und Nachteile

- ◆ der Kunde hat die Wahlfreiheit
- ◆ teure Werbekampagnen notwendig
- ◆ nicht alle Risikogruppen werden sicher erreicht
- ◆ Folsäuretabletten trotzdem notwendig
- ◆ Verbessert FS-Versorgung in der Allgemeinbevölkerung



# NRD-Raten in USA, Kanada und Chile vor und nach obligatorischer Anreicherung mit FS



# Grundnahrungsmittel anreichern: andere Länder

- ◆ Gefordert: Schweiz, Irland, Deutschland, Australien....
- ◆ Abgelehnt: England, Holland
- ◆ Erneut gefordert: England
- ◆ Gründe für Zurückhaltung:
  - ◆ Sicherheit (Maskierung B-12-Mangel)
  - ◆ Wahlfreiheit



# Maskierung eines Vitamin B<sub>12</sub>-Mangels

- ◆ FS kann die makrozytäre Anämie beheben, den B<sub>12</sub> - Mangel damit maskieren
- ◆ Neurologische Folgen werden nicht behandelt; FS kann sie evt. sogar fördern
- ◆ Risikoabschätzung anhand alter Fall-Studien nicht möglich
- ◆ Fehlende Anämie schliesst B<sub>12</sub> - Mangel nicht aus
- ◆ upper level: 1mg Folsäure/d



# Wahlfreiheit

- ◆ Obligatorisches Anreichern von Mehl beschränkt Wahlmöglichkeiten
- ◆ Alternative: Vollkornbrot (US), Biobrot (CH)
- ◆ “Wahlfreiheit” umfasst allgemeines Unbehagen, diffuse Ängste, wenig Vertrauen in Wissenschaft und Entscheidungsträger...
- ◆ Monitoring: erhöht Sicherheit
- ◆ Vertrauenswürdige VIPs als Paten der Programme tragen zur Aufklärung bei



# Prävention von Neuralrohrdefekten

## Schlussfolgerungen

- ◆ Jedes Land muss sich die Strategie wählen, die seiner Situation am besten entspricht
- ◆ Obligatorisches Anreichern von Mehl erreicht das Ziel am besten, hat aber geringe Akzeptanz
- ◆ Ohne obligatorisches Anreichern müssen Aufklärung und freiwilliges Anreichern von Lebensmitteln aber auch Forschung auf dem Gebiet der Umsetzung nachhaltig intensiviert werden



# Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht

## Ausblick

- ◆ Mit der Wahrnehmung der Eigenverantwortung kann das Risiko ernährungsabhängiger Krankheiten deutlich verringert werden.
- ◆ Aufgrund der aktuellen Entwicklung sind aber zusätzliche Massnahmen auf gesellschaftlicher Ebene dringend angezeigt.
- ◆ Die Adipositasepidemie macht zudem deutlich, dass nicht zugewartet werden kann!
- ◆ Ein Schwerpunkt der Neuregelung von Prävention und Gesundheitsförderung auf Bundesebene ist die Prävention der erwähnten chronischen Krankheiten.



# Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht: Dank

## Die Redaktionskommission, d.h.

Monika Eichholzer, Esther Camenzind-Frey,  
Annette Matzke, Renato Amadò, Peter E. Ballmer  
Michael Beer, Roger Darioli, Katharina Hasler,  
Jürg Lüthy, Ulrich Moser, Robert Sieber,  
Catherine Trabichet

## dankt herzlich

- ◆ allen Autorinnen und Autoren
- ◆ dem BAG für finanzielle und fachliche Unterstützung
- ◆ für Druck (Visu'l AG, BAG) und Bilder (Ch. Hoigné)

