

tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
n° 3/2015

50 JAHRE ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN★





sges sn sn

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Bestehen! Die aktuelle tabula-Spezialausgabe widmet sich ganz diesem Jubiläum.

EDITORIAL

Die SGE feiert ihren 50. Geburtstag, doch von Altersbeschwerden ist keine Spur zu sehen. Wirft man einen Blick auf die dynamische Entwicklung der vergangenen zehn Jahre, erkennt man die Bedeutung und Notwendigkeit der SGE. Sie konnte am 27. August im Rahmen der Fachtagung «Boom des Jahrhunderts? Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten» in Bern mit Stolz den runden Geburtstag zelebrieren.

Hervorgegangen aus der vor 50 Jahren gegründeten Schweizerischen Vereinigung für Ernährung und der Gesellschaft für Ernährungsforschung, welche 2004 fusionierten, erfüllt die SGE alle Anforderungen an ein Kompetenzzentrum für Ernährung. Wissenschaftlich fundierte Empfehlungen werden so aufbereitet, dass sie vom jeweiligen Zielpublikum verstanden und umgesetzt werden können. Dabei kann sich die SGE auf nationale und internationale Netzwerke abstützen, welche einerseits den Wissensaustausch garantieren, andererseits den Zugang zur Bevölkerung ermöglichen.

Wie wichtig die Förderung der individuellen Eigenverantwortung ist, kann aus der Ausschreibung des Nationalfonds zum Nationalen Forschungspro-

gramm NFP 69 (2013–2018) «Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion» abgeleitet werden, welches für 7 Millionen Franken 21 Projekte unterstützt: «Eine grosse Herausforderung stellt die Zunahme von chronischen und degenerativen Krankheiten dar, wovon ein wesentlicher Teil ernährungsbedingt ist. Diese verursachen in der Schweiz jetzt schon knapp einen Drittel der Gesundheitskosten, ungefähr CHF 20 Mia. pro Jahr.» Zusammen mit ihren Partnern ist die SGE ein wichtiger Akteur, um in den kommenden Jahren ihren Beitrag zur Wahrnehmung und Verbesserung des Essverhaltens und der Lebensmittelwahl zu leisten, damit das Gesundheitspotenzial der Ernährung auch genutzt werden kann.

Es wäre erfreulich, wenn die SGE an ihrem 100. Geburtstag 2065 vermelden könnte: Die Schweizer Bevölkerung hat in den vergangenen 50 Jahren ihr Ernährungsverhalten so weit optimiert, dass die Gesundheit und damit auch die Lebensqualität merklich verbessert werden konnten. In diesem Sinne möchte ich all jenen meinen Dank aussprechen, die zum Gedeihen und Erfolg der Gesellschaft beigetragen haben.

ULRICH MOSER / SGE
Präsident SGE

04_REPORT

50 Jahre Ernährungsempfehlungen

Ein halbes Jahrhundert ist vergangen seit der Gründung der SGE. Seither durchlebte die Ernährungswelt viele Veränderungen, wiederum anderes blieb in den 50 Jahren erstaunlich konstant.

14_NOSE TO TAIL

Früher Standard, dann immer mehr verschwunden: Heute feiert der Versuch, möglichst das gesamte geschlachtete Tier als Lebensmittel zu verwenden, ein Revival.

16_ERNÄHRUNGSMÄRCHEN

Sie halten sich teilweise über die Jahrzehnte: Märchen rund ums Essen und Trinken.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_POSTER

18_DIE SGE IM LAUFE DER ZEIT

23_STATISTIKEN

24_AGENDA / PREVIEW N°4/2015

T tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich
AUFLAGE: 10 000 Ex. **HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztörstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 00 00 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch **CHEFREDAKTOR:** Thomas Langenegger
REDAKTIONSKOMMISSION: Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Gabriella Pagano / Nadia Schwesertermann
LAYOUT: Thomas Langenegger **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TITELBILD:** truc konzept u. gestaltung, Bern / Jörg Kühni

50 Jahre Ernährungsempfehlungen

Die Ernährung im Wandel der Zeit

- ▷ Was der Mensch isst, wie er es zubereitet, wie er es zu sich nimmt, aber auch welche Nahrungsmittel er nicht isst, ist stark von seinem Umfeld und seiner Kultur abhängig. So gibt es eine Vielzahl von Theorien, Ansichten und Lehren für DIE richtige Ernährung. Seit 50 Jahren ist es Aufgabe der SGE, zu relativieren, zu mässigen und komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse in eine verständliche Sprache zu übersetzen.

Die Wissenschaft lebt davon, immer voranzuschreiten, Hypothesen aufzustellen, sie zu bestätigen oder zu verwerfen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. So schreitet auch die Ernährungswissenschaft stetig voran, und für den essenden Bürger ist es schwierig zu begreifen, dass nicht jede Ernährungsinformation den aktuellen Wissensstand widerspiegelt, sondern von Ideologien, finanziellen Interessen oder Fehlinterpretationen wissenschaftlicher Literatur geprägt sein kann. Es ist deshalb nötig, dass es neben der Fülle von Ernährungsempfehlungen von Lebensmittelproduzenten, Pharmafirmen und selbst ernannten Gesundheitsaposteln auch Informationsangebote von unabhängigen Institutionen gibt. Auch wenn die Diskussion um die unterschiedlichsten Ernährungsempfehlungen während der vergangenen 50 Jahre teils heftig waren, haben sich die grundlegenden Empfehlungen für ein ausgewogenes Essen kaum geändert. Da dies aber so schrecklich unspektakulär ist, werden wissenschaftliche Hypothesen teilweise bereits als Fakten präsentiert, geben Grossverteiler und Produzenten fleissig Schriften über gesundes Essen heraus und erfreuen sich Ernährungskoaches verschiedenster Provenienz mit Kursen, Vorträgen und Büchern zu Paleo-, Vegan-, Low-Carb- und Wie-sie-alle-heissen-Diäten grosser Beliebtheit.

Es war einmal vor 50 Jahren

Vor 50 Jahren gab es bereits viele gesundheitlich aufgeklärte Menschen. Die Frauen nahmen ihre Rolle als Hausfrau ernst und waren daran interessiert, ihre Familien richtig und gesund zu



ernähren. Aus der Zeit der Nahrungsknappheit hatten sie gelernt, quasi aus dem Nichts eine schmackhafte Mahlzeit zu zaubern. Die Kochkompetenz war damals, im Gegensatz zu heute, sehr hoch. Mehrere Organisationen in der Schweiz beschäftigten sich mit Ernährungsfragen: die Eidgenössische Ernährungskommission als beratendes Organ des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, die Gesellschaft für Präventivmedizin und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, die 1953 gegründet wurde und sich 2004 mit der 1965 gegründeten Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zusammenschloss (siehe S. 21).

Die Ernährungsaufklärung allerdings wurde in der Schweiz zu dieser Zeit durch die Alkoholverwaltung sichergestellt. Bereits in den 1950er-Jahren gab es Kampagnen zur Förderung des

Obst- und Kartoffelkonsums. Doch die Hauptsorge der Alkoholverwaltung war, dass diese Ackerfrüchte nicht der Schnapsbrennung zugeführt wurden. So betonte die Alkoholverwaltung stets die Bedeutung der gesunden Ernährung zur Bekämpfung des weit verbreiteten Alkoholismus. Aufklärungsmassnahmen wurden mit Vorträgen, Schriften, Filmen und Ausstellungen wahrgenommen. Die Kampagne «Schlank sein beginnt mit einem Apfel» erfreute sich grosser Beliebtheit, und auch die Aktion «Pausenapfel» kannte jedes Schulkind.

Wissensstand vor 1965

Die Alkoholverwaltung wollte aber nicht einfach nur amateurhaft vorgehen und stützte sich auf die damals vorhandenen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse. Dafür stand sie seit 1959 mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Kontakt. Die Vitamine waren entdeckt und das Wissen vorhanden, dass gewisse Nahrungsmittel, allen voran Obst und Gemüse für die Gesunderhaltung des Menschen regelmässig auf dem Speiseplan sein sollten. Die Ernährungsforschung war in den USA bereits fortgeschritten und es gab die entsprechenden Fachzeitschriften wie etwa das «American Journal of Clinical Nutrition». Allerdings waren solche Publikationen in dieser Zeit nur einem erlauchten Kreis von Experten zugänglich, und diese konnten die Resultate der Forschungsarbeiten interpretieren, selektionieren und für die Zwecke ihrer Auftraggeber, meist Nahrungsmittelproduzenten oder Pharmafirmen, geschickt formulieren, bevor sie an die Konsumenten, die Presse und andere Multiplikatoren weitergegeben wurden. Der damalige Wissensstand war geprägt von der Euphorie, Vitaminbedarfswahlen eruieren zu können, die Rachitis, die Pellagra und andere Mangelerkrankungen überwunden zu haben und den Herz-Kreislauf-Erkrankungen mittels cholesterin-senkenden Massnahmen entgegenzutreten. Resultate von Studien an Labortieren wurden durchaus ohne Überprüfung der Situation beim Menschen für Ernährungsempfehlungen verwendet. Andererseits fehlten langfristige Beobachtungsstudien von grossen Personengruppen damals komplett, und erst nach und nach wurden solche Erhebungen in den Fachzeitschriften veröffentlicht. So erteil-

te die Alkoholverwaltung auch Forschungs- und Untersuchungsaufträge und unterstützte diese mit finanziellen Beiträgen.

Die Gründung der SVE

Immer mehr kam das Bedürfnis auf, auch in der Schweiz eine Institution zu haben, die mit den Zielsetzungen arbeitete, einerseits die Bevölkerung unabhängig über ausgewogene Ernährung aufzuklären, und andererseits für eine engere Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Praxis zu sorgen. So wurde analog dem deutschen Vorbild die Bildung einer schweizerischen Institution angeregt und an der Gründungssitzung am 8. Oktober 1965 die Schweizerische Vereinigung für Ernährung aus der Taufe gehoben. Neben dem Präsidenten Prof. G. Fanconi amtierte der in Ernährungsfachkreisen legendäre ungarische Direktor des damaligen Gottlieb Duttweiler Instituts für Ernährungsforschung Professor J.C. Somogyi als Vizepräsident. Der Statistiker der Alkoholverwaltung, Dr. F. Welti übernahm die Leitung des Sekretariats, für dessen finanziellen Aufwand die Alkoholverwaltung aufkam. Nun gab es erstmalig in der Schweiz eine Institution, welche sich nicht nur in den höheren Sphären der Wissenschaft bewegte, sondern sowohl für Ernährungsforscher und Ärzte wie auch für Lehrpersonen, Köche und den essenden «Normalbürger» eine Plattform für Information und Austausch bot. Die steile Kurve des Mitgliederzuwachses zeigte, wie gross das Interesse an ausgewogener Ernährung in der Bevölkerung zu jener Zeit schon war. Waren es 1965 nur 53 Einzelmitglieder und 17 Kollektivmitglieder, stieg die Zahl nach zehn Jahren auf 4000 Einzel- und 112 Kollektivmitglieder, darunter auch eine beachtliche Anzahl aus dem Ausland.

Das beschäftigte die Schweiz

Zwanzig Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs hatte der Hunger seinen Schrecken verloren. In der Schweiz beschäftigten sich nun die entsprechenden Gremien mit anderen Ernährungsfragen. Nachdem in den 1950-Jahren ein praktischer Arzt aus Zweisimmen über Schädigungen der Bevölkerung durch Fehlernährung berichtet hatte, beschloss der Bundesrat eine Untersuchung über den Ernährungszustand der Schweizer Bergbevölkerung. So wurden in der Schweiz erstmals Felduntersuchungen durchgeführt, welche bestätigten, «dass man zum Teil in den Bergregionen sehr einseitig

ass», wie im umfangreichen Bericht nachzulesen ist. Die Wanderausstellung «Gsundi Choscht» wurde deshalb vor allem in den Gebirgsgegenden präsentiert. Schulärzte und Zahnärzte monierten, dass es unabdingbar nötig sei, «gegen die überhandnehmende Schleckwarensucht der Kinder anzukämpfen, die sich in einem beängstigend verschlechterten Zustand der Zähne auswirke». So wurden in der ersten Sitzung des Vorstandes der SVE vom 10. Februar 1966 folgende Aktivitäten diskutiert:

TRAKTANDENLISTE:

- Teilnahme an der Ausstellung „Gsundi Choscht“.
- Organisation einer Tagung mit drei Vorträgen: „Zielsetzungen und Aufgaben der Vereinigung“ von Professor Somogyi, „Ernährungsprobleme in unterentwickelten Ländern“ durch Professor Fanconi, und „Möglichkeiten & Wege der Ernährungsaufklärung und -erziehung“ durch Frl. Ryser.
- Flugblätter zur Zahnkaries.
- Informationsschreiben zuhanden der Tages- und Fachpresse zu Themen wie „Frittierfett“, „Hygiene bei Speiseeis“ und „Fettgehalt der Würste“.
- Aufbau eines Vortragsdienstes, allenfalls Bilderdienst, Filmdienst und Pressedienst.
- Regelmässige Schriften für die Mitglieder.

In dieser ersten Sitzung wurde auch die Ausleihe von Schulungsfilmen vom Unilever-Konzern angeregt, worauf der Vorsitzende Prof. Fanconi zu grösster Vorsicht mahnte, «da vielfach verkappte Reklame in diesen Filmen liegt».

In diesem Spannungsfeld befindet sich die SGE auch heute noch: Sie finanziert sich über Mitgliederbeiträge, Dienstleistungen, Publikationen und Projekte, die teilweise von öffentlichen Geldern mitfinanziert werden. Die Finanzierungsquellen sind sehr heterogen und breit abgestützt. Alle Aktivitäten der SGE richten sich nach strengen und transparenten Kriterien. Damit ist garantiert, dass die SGE unabhängig und glaubwürdig bleibt. Die Grundlage dazu bildet die Schweizer Lebensmittelpyramide (siehe S. 12). Gleichzeitig ist die SGE auf die Finanzierung durch private Organisationen angewiesen, denn die öffentlichen Gelder für Prä-

vention und Gesundheitsförderung sind rückläufig und im von der OECD angestellten Länder-Vergleich unterdurchschnittlich.

Essen im Spital

Die eigentliche Ernährungslehre lag in den 1960er-Jahren in den Händen der biochemischen und physiologischen Institute und medizinischen Kliniken. In den Kliniken war es üblich, dass eine «Diätchwester» der Diätküche vorstand. An den Kantons-spitälern Genf und Zürich gab es seit den 1930er-Jahren eine Diätausbildung für Krankenschwestern. Oft waren es Diakonissen oder Nonnen, und diese hatten in ihrem Reich eine nicht zu unterschätzende Macht. Der leitende Klinikarzt oder Professor erklärte seine Vorstellungen von einer speziellen Diätvorschrift, und die Diätchwester bastelten daraus die abendteuerlichsten Lebensmittellisten mit zwei Spalten: «Verboten» und «Erlaubt». Mit der Einführung der Diätassistentinnen ging die Ära der Diätchwester langsam zu Ende. 1967 professionalisierte das Zürcher und 1976 das Genfer Universitätsspital die Ausbildung, indem eigene Schulen gegründet wurden. Ab 1972 war auch am Berner Inselspital die Ausbildung zur Diätassistentin möglich. Der Bedarf der Schweizer Kliniken konnte aber nicht mit Schweizer Ausbildungsabgängerinnen gedeckt werden, sodass oft Diätassistentinnen aus Holland engagiert wurden. Bei der damaligen Ausbildung führte die schwierige Beschaffung von Fachliteratur und der fehlende Konsens unter den ärztlichen Spezialisten dazu, dass jede der drei Schulen jeweils die Ideen der Fachspezialisten der eigenen Klinik lehrte. Besonders auffallend war dies bei der Diabetesdiät.

Diabetes: Berner anders als Zürcher

Die Berner Schule lehrte die Diabetesdiät nach Teuscher, die Zürcher Schule diejenige nach Konstam, und die Genfer richteten sich nach französischen Vorbildern. So kam es, dass die Zürcher andere Wertetabellen lernten als die Berner und die Diabetiker im Welschland sogar völlig andere Kohlenhydratmengen pro Werteinheit hatten. Die Diabetesdiät wurde in dieser Zeit akkurat abgewogen, und es galt, alle Kohlenhydratgehalte und die entsprechenden Gewichte der Lebensmittel auswendig zu lernen. Die welschen Diabetiker durften zuckerhaltige Nahrungsmittel essen, die Deutschschweizer hingegen nicht. Bis 1973 war die Diabetesdiät streng kohlenhydratarm ausgestaltet. In den 1980er-Jahren wur-



△ Mit der Pausenapfelaktion in den 1950er-Jahren wollte die Eidg. Alkoholverwaltung «nicht nur den Kindern von heute ein gesundes Nahrungsmittel näherbringen, sondern auch die Mütter von morgen ans Apfelessen gewöhnen».

de dies gelockert, die Diabetesdiät wurde kohlenhydratreich mit hohem Ballaststoffgehalt, und es mussten drei Hauptmahlzeiten und drei Zwischenmahlzeiten eingenommen werden. Das wiederum führte dazu, dass manch übergewichtiger Diabetiker bei den vorgeschriebenen Zwischenmahlzeiten masslos überbordete. In den 1990er-Jahren kamen die Begriffe glykämischer Index und glykämische Last ins Spiel. Heute sind wir so weit, dass mit neuen Medikamenten, neuen Insulinformen und den Insulinpumpen eine Liberalisierung der diätetischen Behandlung möglich ist. Es gibt auch für die Deutschschweizer Diabetiker keine verbotenen Nahrungsmittel mehr. Für die Betroffenen mit Sicherheit eine grosse Erleichterung.

Fett auf der Anklagebank

Die Sache mit dem Fett war ein anderer Schauplatz mit heftigen und mannigfachen Kleinkriegen. Der Milchverband focht mit den Margarineproduzenten. Die Fehde gipfelte in einer vielbeachteten Anzeige vom Milchverband in der «Medizinischen Wochenschrift der Schweizer Ärzte» vom 27. August 1985. In grossen Lettern stand da: «Butter gegen Margarine» und darüber ein grosser roter Stempel: «Die Ankla-

ge ist erledigt!» Die Pharma mit ihren Lipidsenkern erfreute sich daran, die ach so schlimmen Gefahren des Cholesterins ins Gewissen des einfachen Konsumenten einzubrennen. In meiner Ausbildung zur Diätassistentin am Inselspital lernte ich dann, was es mit dem Cholesterin auf sich hat: «Nahrungsmittelcholesterin wird im Darm nur zu ca. 60 % resorbiert, (...) wird zur Leber transportiert und hemmt dort die endogene (körpereigene) Cholesterinsynthese», steht in meinem Skript von 1981. Also, wir haben es ja gewusst! Trotzdem ist mir noch 34 Jahre später nicht klar, warum mir trotz dem vorhandenen Grundlagenwissen eingebläut wurde, dass die Ernährung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen maximal 300 mg Cholesterin täglich enthalten dürfe. Wir lernten sogar noch die strengere Variante mit höchstens 250 mg pro Tag! Als hochwertiges Öl wurde damals nur Sonnenblumenöl und Distelöl genannt, denn die darin enthaltene Linolsäure senkt bei hohem Konsum nachweislich das Blutcholesterin. Alle anderen Öle, inklusive Oliven- und Rapsöl, waren nicht empfehlenswert. Mitte 1980er-Jahre rückte dann das Olivenöl zum erlauchten Kreis der hochwertigen Öle auf: Endlich war die Kunde der 7-Länder-Studie, welche schon 1970

veröffentlicht worden war, auch in der schweizerischen Ernährungswelt angekommen. Als im Jahr 2000 auch die Schweiz die Omega-3-Fettsäuren in ihre Empfehlungen aufnahm, dauerte es noch einige Jahre, bis die Landwirte ihre Chance wahrnahmen und die Werbetrommel für das Rapsöl so richtig in Schwung brachten. Nun waren Rapsöl und Olivenöl hochwertig. Dem Sonnenblumen- und Distelöl wurde die Hochwertigkeit abgesprochen. Gerade bei den sich wandelnden Ölempfehlungen tut wohl eine Rückbesinnung auf Paracelsus Worte gut: «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.»

Leider befassen sich Studenten der heutigen Fachhochschulen für Ernährung und Diätetik selten mit der geschichtlichen Entwicklung von solchen Empfehlungen. Das ist schade, denn nur aus der geschichtlichen Entwicklung lernt man, aktuelle Ernährungsempfehlungen kritisch zu hinterfragen. Die heutigen Studierenden der Ernährungswissenschaften haben nämlich einen unschätzbaren Vorteil gegenüber der Ausbildung vor 50 Jahren: Heute kann jeder, ob Fachspezialist oder Laie, über Medline unter www.pubmed.org die medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Studien lesen und die aktuellen Empfehlungen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen. Zurzeit befinden wir uns wiederum in einer Phase, in der einige Experten die schlechten Eigenschaften der Kohlenhydrate hochstilisieren. Diese Ansicht hatte bereits in den 1980er-Jahren einen Boom erlebt: Schon damals wurden ketogene Diäten auch von bekannten Schweizer Spitälern wie dem CHUV Lausanne oder dem Kantonsspital Basel zur Gewichtsreduktion propagiert.

Eigentlich ist alles ganz einfach

Gerade für kranke Personen sind Ernährungsempfehlungen von grösstem Wert. In den vergangenen 50 Jahren wurden diesbezüglich in der Ernährungswissenschaft grosse Fortschritte erzielt. Und wenn es um schwere Stoffwechselstörungen geht, sind auch heute noch Lebensmittellisten mit konkreten Anweisungen nötig. Für die Erhaltung der Gesundheit und in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht gelten aber die gleichen Regeln wie vor 2300 oder 50 Jahren. Also gehen wir 2300 Jahre zurück und zitieren Aristoteles: «Und ebenso zerstören Speise und Trank, wenn man sie im Übermass oder in zu gierigem Masse zu sich nimmt, die Gesundheit.» Obwohl es so einfach

klingt, ist es in unserer Zeit des Überflusses doch so schwierig, diese Regel zu befolgen. Um die Balance von Mass und Vernunft wurde vor einem halben Jahrhundert genauso gerungen wie heute. In einem Artikel, erschienen 1962 im renommierten «Journal of Clinical Nutrition» von L.E. Holt, einem bekannten Aminosäurenforscher der Universität New York, stand: «Im Privathaushalt, insbesondere bei den Informationen für die haushaltsführende Person gibt es Handlungsbedarf: Es ist nicht Bedarf an Werbung und Information zu einzelnen Nährstoffen, sondern genau das Gegenteil. Man muss sie (die Hausfrau, Anm. d. Red.) immunisieren gegen Informationen der Nahrungsproduzenten. Sie muss die Fakten des Lebens kennen – dass sie und ihre Familie genauso gesund sein werden, wenn sie nie das Wort Vitamin gehört hätte (...) sie soll wissen, dass es nur ein Verkaufsargument ist. Sie muss wissen, dass der natürliche Appetit eine exzellente Leitlinie für die Gesundheit ist. Jemand muss ihr diese Dinge sagen.» Und heute? Ganz im Sinne von Holt vor 50 Jahren empfiehlt die SGE mit ihrer Schweizer Lebensmittelpyramide keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel mit praktischen und alltagstauglichen Empfehlungen. Die Lebensmittelpyramide wird zusammen mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen herausgegeben und ist die einzige offizielle Lebensmittelpyramide der Schweiz, garantiert ohne kommerzielle Interessen. In diesem Sinne sorgt die SGE tagtäglich mit ihrem Informationsdienst *nutrinfo*®, mit den regelmässig stattfindenden Tagungen, mit der Zeitschrift *tabula* und ihren weiteren Aktivitäten für gemässigte unabhängige Ernährungsinformationen. Ich wünsche ihr zum runden Geburtstag alles Gute und viel Erfolg für die nächsten 50 Jahre Ernährungsinformation im Dienste der Schweizer Bevölkerung.

Text

MONIKA MÜLLER

*ist diplomierte Ernährungsberaterin HF
und Journalistin.*

Illustrationen

TRUC KONZEPT&GESTALTUNG

LINKS ZUM THEMA

Die Eidg. Alkoholverwaltung im Laufe der Zeit

www.eav.admin.ch/dokumentation/00445/00583/index.html?lang=de

Perspectives in Nutrition:

Artikel von 1962 zur Zukunft von Ernährungsforschung und Ernährungsinformation

ajcn.nutrition.org/content/11/5/543.full.pdf

Essen vor 50 Jahren und heute

► Zeiten ändern sich, die Geschmäcker auch. Vor 50 Jahren herrschte Aufbruchstimmung für die Hausfrau. Mit den aufkommenden Fertigprodukten kamen Kultgerichte wie Toast Hawaii, Riz Casimir und Büchsenravioli auf. Endlich konnte man sich wieder Fleisch leisten, und das wurde auch richtig zelebriert. Die Tendenzen von damals haben sich unterschiedlich entwickelt: Fertigprodukte erleben gerade heute einen ununterbrochenen Boom. Der Fleischkonsum ist rückläufig, und es werden nur noch die guten Stücke vom Tier gegessen, der Rest muss anderer Verwertung zugeführt werden (siehe Artikel auf Seite 14). Gemüse und Obst werden vermehrt konsumiert, und trotzdem nimmt die Übergewichtsproblematik mangels Bewegung auch in unserem Land leicht zu.

1965:

Kartoffeln:

Bis Mitte der 60er-Jahre wurden nach der Anbauschlacht des Zweiten Weltkrieges immer noch 49 256 ha Kartoffeln in der Schweiz angebaut. Die Kartoffel kam in Schweizer Familien täglich auf den Tisch. 1 kg Kartoffeln kostete 57 Rappen. Bis 1985 hat sich der Kartoffelanbau auf 20 000 ha reduziert. Allerdings hat in dieser Zeit der Ertrag pro ha von 320 auf 440 Zentner zugenommen. Es gab noch ca. zehn geläufige Kartoffelsorten: Christa, Sirtema, Ostara, Nicola, Bintje, Palma, Stella, Urgenta, Désirée und Granola.

Gemüse und Obst:

7'856 ha Gemüse wurden 1964 in der Schweiz angebaut. Damit wurde nahezu der gesamte Gemüsebedarf der Schweizer Bevölkerung abgedeckt. Die Früchte schmeckten gut, waren aber nicht lange haltbar und nicht gut transportfähig. So waren für die Stadtfamilie ohne Garten Erdbeeren und Aprikosen echte Delikatessen, die man bei einem Sonntagsausflug mit dem VW-Käfer direkt beim Bauern auf dem Land holte.

Fertigprodukte:

Die Konservendosen erlebten einen regelrechten Boom. Eingedoste Erbsli und Rüeblli wurden zum Standardgemüse der städtischen Hausfrau, Fruchtsalat gab es fast nur aus der Dose, er wurde mit ein bisschen Glück noch mit Bananen und etwas Frischobst angereichert. Maggi-bouillon hielt Einzug in den Küchen. Und mit Thomy Mayonnaise wurde garniert, was das Zeug hielt. Nicht zu vergessen die legendäre Pastetfüllung aus der Dose, die als Festessen galt und gar an Weihnachten auf den Tisch kam. Viele Familien hatten aber noch einen Schrebergarten, doch der machte viel Arbeit, und weil Nahrung in den Jahren des Wirtschaftswachstums verglichen mit dem Einkommen immer günstiger wurde, verschwand die Schrebergartenkultur.

Fleisch: Laut dem 1. Ernährungsbericht aus dem Jahr 1975 wurden 1965 knapp 52 kg Fleisch pro Person verbraucht. Nach der Rationierung im Krieg wurde wieder mehr Fleisch gegessen. Der Fleischkonsum hatte seinen Höhepunkt Anfang der 1980er-Jahre mit über 80 kg pro Person.

2015:

KARTOFFELN:

Seit 1985 wurde die Produktion nochmals um die Hälfte reduziert und liegt heute bei 11 000 ha. Zu den geläufigsten Sorten von damals sind wieder mehrere dazu gekommen, denn die Konsumenten essen zwar markant weniger Kartoffeln, wünschen aber mehr Abwechslung. So werden in der Schweiz nun etwas über 20 Sorten angeboten, darunter auch sehr alte Sorten, welche blau sind. Häufig wird nicht mehr der Name der Sorte deklariert, sondern nur noch ob festkochend oder mehligkochend. Heute kostet 1 kg Kartoffeln 1,5 bis 3 Franken. Spezialsorten auch erheblich mehr.

GEMÜSE UND OBST:

Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt heute mit über 100 kg Gemüse und 120 kg Obst pro Jahr erheblich höher als vor 50 Jahren. Die Gemüseanbaufläche beträgt 10 000 Hektare und durch den gestiegenen Ertragswert pro ha hat die Erntemenge massiv zugenommen. Trotzdem deckt die Inlandsproduktion nur noch 55 Prozent des Bedarfes ab. Der Rest wird importiert. Die beliebtesten Gemüse sind so das ganze Jahr über erhältlich. Italienische Gemüsesorten haben die Schweiz erobert: Broccoli, Romanesco, Rucola waren vor 50 Jahren unbekannt. Und auch exotische Früchte wie Kiwi, Papaya, Mango oder Avocado sind erst später dazugekommen.

*** FERTIGPRODUKTE: ***

Heute sehen wir es als selbstverständlich an, dass Lebensmittel bequem zuzubereiten sind, lange halten und auch noch gut schmecken. Fertigprodukte werden als Homemade betrachtet. Bouillonwürfel, Fertigteige, Pasta, Saucen, geschnittenes Gemüse, gerösteter Salat ... Wir kaufen uns damit Zeit: Zeit, die in der Küche fehlt, weil die Vollzeitfrau eine aussterbende Spezies ist, die sich niemand mehr leisten kann und will. Unsere Kinder lernen teilweise bereits im Kochunterricht das Zubereiten von Fertigprodukten. Kochkompetenz wird erst bei entsprechendem Interesse in den späteren Lebensjahren erworben, und der Bezug zur Entstehung eines Lebensmittels ist verloren gegangen. Die Sehnsucht nach Authentizität nimmt aber wieder zu: Immer mehr Stadtbewohner sehnen sich nach einem Schrebergarten.

FLEISCH:

Wir sind heute wieder bei einem ähnlichen Fleischverbrauch wie vor 50 Jahren angelangt. Allerdings essen wir nur noch wenige Teile vom Tier, eigentlich fast ausschliesslich fettarmes Muskelfleisch. Milchkühe und Legehennen werden nach getaner Arbeit zu Biogas, Dünger, Pharmaprodukten oder Tierfutter verwertet. Das hat einen immer grösseren Kreis von Kritikern wachgerüttelt, nach dem Bioboom der Nullerjahre ist nun veganes Essen im Trend.



Daniel Pometta, ehemaliges SGE-Vorstandsmitglied

◁ Daniel Pometta ist einer der Pioniere auf dem Gebiet der Diabetologie. Als ehemaliges SGE-Vorstandsmitglied erlebte er die Anfänge der SGE in einer Zeit grosser sozialer und ernährungsphysiologischer Umbrüche.

Er war einer der ersten Schweizer mit Interesse an einer eigenartigen, schleichenden Krankheit namens Diabetes, lange Zeit ein Stiefkind der Wissenschaft, das sich in eine weltweite Epidemie verwandeln sollte: Nach WHO-Angaben erhöhte sich die Zahl der weltweiten Fälle von 30 Millionen im Jahr 1985 auf 350 Millionen 2013. «In den 1960er-Jahren war die Medizin an sich noch unspezifisch. Man hatte nur drei Optionen: Innere Medizin, Chirurgie oder Gynäkologie/Geburtshilfe. Ich interessierte mich für Diabetes, weil die Behandlungen für Diabetiker noch sehr kompliziert, belastend und schwierig waren.»

Schlank und aufrecht, wirkt Daniel Pometta mit seinen aufmerksamen blauen Augen weitaus jünger als 86 Jahre. Gespräche mit dem Genfer Arzt im Ruhestand zeigen, dass Neugier und Empathie die besten Jungbrunnen sind! Der Vater stammte aus dem Vallemaggia und war Bundesrichter in Lausanne. Der Sohn beschloss jedoch, Arzt zu werden. Nach ersten Praktika im Tessin und in Genf ging er nach Zürich. Zwei Jahre Weiterbildung in der Bostoner Joslin-Klinik halfen Pometta, die Problematik der Diabetes besser zu umreissen: «In Europa interessierte man sich kaum für diese – immerhin ziemlich häufige – Erkrankung und ihre vielfältigen Komplikationen: Niereninsuffizienz, Nerven- und Gefässerkrankungen und Erblindungsgefahr.»

Diabetiker hatten mehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen als die Durchschnittsbevölkerung. Warum? Und was konnte man dagegen tun? Prof. Pometta koordinierte mit europäischen Kollegen aus Frankreich, Grossbritannien, Italien und Schweden eine Vergleichsstudie zur Ermittlung von Cholesterin-Durchschnittswerten und deren Zusammenhängen mit den Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerungsgruppen. Das war kurz vor der Entdeckung der Vorzüge der Mittelmeer-

Diät und lange vor ihrer trefflichen medialen Vermarktung. Auch die Geschichte der Medizin erreichte einen Wendepunkt: In den 1990er-Jahren avancierten Cholesterinsenker zu den meistverschriebenen Arzneien der Welt.

Die Medizin zeigte trotzdem kein grösseres Interesse an der Ernährung, ausser bei offensichtlichen Mangelerscheinungen. In den Fakultäten wurde das Fach noch nicht gelehrt. «Die Bedeutung der Ernährung wurde lange Zeit verkannt.» Daniel Pometta richtete in Genf einen der ersten Fachbereiche für Diätetik ein. «Die Öffentlichkeit war nicht informiert: Der Beratungs- und Aufklärungsbedarf war enorm. Die wenigen Ernährungsinfos, die es damals gab, stammten von Nestlé oder anderen Gruppen.» Die SGE (damals noch Schweizerische Vereinigung für Ernährung) ging 1965 aus eben dieser Erkenntnis hervor: Sie erkannte «die Notwendigkeit, neutral und objektiv über Ernährung und ihre Auswirkungen zu informieren». Prof. Pometta hatte mittlerweile im Spital von Genf eine der ersten Abteilungen für Diabetologie eingerichtet und leitete diese. Schon bald kooperierte er mit der SGE. Und schliesslich sass Pometta jahrelang im SGE-Vorstand.

«Die Schweizer hatten zu dieser Zeit gerade eine Zeit des Mangels und der Rationierungen durchlebt», erzählt Pometta. Nach dem Krieg und bis zum Ende der 1950er-Jahre entdeckten sie dann den Überfluss. Damals veränderten sich die gesellschaftlichen Gewohnheiten. «Es war die Ära der langen Bürotage, des Auswärtssessens und der ersten industriell hergestellten Lebensmittel. Man bewegte sich weniger, nahm für alles das Auto.» Innerhalb eines Jahrzehnts erlebte man zuerst Unterernährung und dann Probleme mit Übergewicht. In so einem Schlüsselmoment begann die SGE ihre Aufgabe, die Menschen über die langfristigen Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit zu informieren.

Text

VERONIQUE ZBINDEN

Porträt

THAI CHRISTEN



www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide



FOODprints®

Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken

- ▶ Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein
- ▶ Ich kaufe nur so viel wie nötig ein
- ▶ Ich konsumiere überwiegend pflanzliche Lebensmittel
- ▶ Ich achte auf die Herkunft der Lebensmittel
- ▶ Ich achte auf die Produktionsbedingungen der Lebensmittel
- ▶ Ich trinke Hahnenwasser

foodprints.ch



www.sge-ssn.ch/teller

**Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung
und ausreichend Entspannung**



hepa.ch

«Nose to Tail»

Von der Hofmetzgete zur Wiederentdeckung der Vielfalt

▷ Der Fleischkonsum hat sich über die Jahrzehnte verändert. War es früher eine Selbstverständlichkeit, alle Fleischstücke zu essen, war mit der Zeit nur noch das Beste gut genug. Heute erlebt die Praktik, möglichst das gesamte geschlachtete Tier zu verwenden, unter dem Begriff «Nose to Tail» ein Revival. In der globalisierten Welt und ihren Folgen wird die Spurensuche in der Region und nach Grossmutters Geschmack ein Bedürfnis.

VON MONIKA NEIDHART

Fast 52 Kilogramm Fleisch wurden 1965 pro Person in der Schweiz gegessen. Schweinefleisch war mit 28,3 Kilogramm das beliebteste Fleisch. Ca. 95 Prozent davon stammte aus heimischer Produktion (beim Rind war der Anteil 66 Prozent, beim Geflügel 41%). Winterzeit war damals die Zeit der Metzgeten. Es war ein Festtag für uns Kinder, wenn der Störmetzger auf den Bauernhof kam und eines der Schweine schlachtete, die für den Eigengebrauch gehalten wurden. So wie wir bei der Geburt von Kälbern dabei waren, so erlebten wir auch, wie das Tier mit einem Schuss getötet wurde. Das Blut wurde aufgefangen. Später fügte der Metzger dem Blut Milch, Rahm, Gewürze und die Zwiebelschwitze bei, welche die Mutter mit Schweineschmalz vorbereitet hatte, mischte es und liess auch uns probieren. Im ausgewaschenen Enddarm hatte wohl ein Liter Blut Platz – die resultierende Blutwurst war das Mittagessen an diesem Tag. Stück für Stück schnitt der Metzger aus den Tierhälften heraus. Hals, Kopf, Schwarten wurden zu Würsten und Schwartenmagen verarbeitet. Die Mutter rieb Fleischstücke mit einer Beize ein. Später wurden Stücke im Kamin geräuchert. Fleischpakete lagerten in der Gemeinschaftsfrieranlage im Dorf; eine Tiefkühltruhe hatten wir noch nicht. Frisch gegessen wurden die Innereien. Am Tisch stritten wir uns Kinder, wer das Hirn essen durfte, während wir Lunge mit der «komischen» Konsistenz gerne ausgelassen hätten, hätte der Vater es zugelassen. Sein Respekt vor dem Tier, das für uns das Leben lassen musste, war spürbar.

Mutters Kochbuch «Kochlehrbuch der Haushaltungsschule Zürich» aus dem Jahre 1948 enthielt unzählige Rezepte für Lebern, Milken, Kalbskopf, Zunge, Kutteln, Knochenbrühe, Herz, Hirnpudding oder Lungenragout. Etwas Frischfleisch wurde an Bekannte verschenkt, die sich später bei ihrer Metzgete erkenntlich zeigten. Nur Haut und Haare blieben vom Schwein übrig. Der Metzger entsorgte sie am Ende des Tages.

Essgewohnheiten ändern sich, Fertigkeiten gehen verloren

Lebensumstände und Essgewohnheiten haben sich in den vergangenen Jahrzehnten stark geändert. Nur noch wenige erleben den Kreislauf eines Tieres von der Geburt bis zum Tod mit. Mit dem gestiegenen Pro-Kopf-Einkommen sind Edelstücke bezahlbar geworden. Fleischstücke wie Siedfleisch oder Braten sind wegen der langen Kochzeit weniger gefragt. Innereien sind kein Thema mehr, für ihre schmackhafte Zubereitung fehlt zunehmend das Wissen. In der aktuellsten Ausgabe des Lehrmittels «Tiptopf» vom Schulverlag Bern gibt es gerade noch je ein Rezept für Blut- und Leberwurst, Kalbshaxen und für Leber-Spiessli. Ein Grund für die zunehmende Abkehr von Innereien war, dass sich in ihnen giftige Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oder Medikamenten sammeln können. Im Gegensatz zu früher hat dieses Thema aber inzwischen an Relevanz verloren. Aus Ernährungssicht gibt es kaum Gründe, Innereien nicht zu essen: Sie können gute Lieferanten von Eisen und Vitamin B12 sein. Der Fettanteil ist moderat. Der Purinwert ist einzig für Gichtpatienten relevant, und Frauen sollten im ersten Trimester einer Schwangerschaft wegen des hohen Vitamin-A-Gehalts auf Kalbslebern verzichten.

Das veränderte Essverhalten und der unterschiedliche Wert der einzelnen Fleischteile wirkt sich in der Fleischverarbeitung aus. Heute wird in der Grossmetzgerei Bell in Oensingen pro Minute eine Kuh geschlachtet. Weggeworfen wird hier, wie vor



River Cottage Nose-to-tail food course: community.rivercottage.net

50 Jahren, kaum etwas; heute in erster Linie aus wirtschaftlichen Gründen. 48 Prozent des Rindes werden bei den ersten Verarbeitungsschritten als Schlachtabgang ausgeschieden. Neben der Haut stehen damit auch Blut, Magen, Darm, Füsse, Kopf, Teile des Fettes und die Innereien nicht mehr für die menschliche Ernährung zur Verfügung. Gemäss Lebensmittelrecht dürften jedoch beim Schwein und bei Poulet alle Teile verwertet werden, im Gegensatz zu Rind und Kalb, für die seit der BSE-Seuche 1999 strikte Auflagen gelten. Im Laufe der weiteren Verarbeitung kommen nochmals Fleischabschnitte, Knochen und Fett zum Schlachtabgang dazu. Ein kleiner Teil des weniger gefragten Fleisches kann durch den Export abgesetzt werden. Schweinsohren und -Füsse sind in China Delikatessen. Genaue Zahlen sind nicht erhältlich, was schliesslich vom Tier auf den Essteller gelangt und was für Pharmaprodukte, zu Tierfutter oder zur energetischen Nutzung verarbeitet wird.

Innereien eröffnen neue Spielräume

Eine Gegenbewegung zum Verlust von wertvoller Nahrung hat Fergus Henderson 1991 eingeleitet. Der Engländer wurde mit seinem Kochbuch «Nose to Tail» bekannt, das die Grundlagen seiner Küche im St. Johns Restaurant in London beschreibt. «Nose to Tail»-Eating heisst für ihn, dass es dem Tier gegenüber unanständig wäre, es nicht von Kopf bis Fuss zu verwerten. Seine Bücher sind Bekenntnisse gegen Lebensmittelverschwendung, Massentierhaltung und das Vergessen früherer Fertigkeiten. Beim 15-Punkte-Koch Klaus Leuenberger in Ernen VS stehen «Kalbshirn und Hoden

in Knusperpanade mit Erdbeersenf» oder «Lammzunge mit Kefen und Minze» als Alpenmezze auf der Speisekarte. «Die kleinen Vorspeisen ermöglichen meinen Gästen, diese Teile kennenzulernen oder Geschmäcker aus der Kindheit wiederzuentdecken. Zudem bieten sie Abwechslung auf dem Essteller», begründet der 51-Jährige seine Speisekarte. Um an die Innereien zu kommen, lässt er beim Metzger ganze Jungrinder, Kälber, Wollschweine oder auch ein Gitzi aus der Region schlachten und lagert das Fleisch selber ein. Doch warum dieser Aufwand? Mit strahlenden Augen erklärt er: «Die Innereien lassen mir Spielraum bei der Zubereitung. Ein Filet hingegen ist ein Filet und schmeckt auch anderswo ähnlich.» Inspirieren lässt sich der ehemalige Bauernsohn von den ursprünglichen Küchen weltweit. Spiessli mit Kalbsherz sind in Peru beliebt, die Skandinavier räuchern Rentierherzen.

Auch beim Branchenverband Proviande ist der Fleischverlust ein Thema. Mit seinem Projekt «Nose to Tail» möchte er entlang der Wertschöpfungskette, bei den Gastronomen und bei den Konsumenten die Einsicht fördern, dass Fleisch, das nicht für den menschlichen Konsum bestimmt ist, ein Verlust ist. Diesem Anliegen kann auch Corina Gyssler vom WWF Schweiz zustimmen: «Das ist ein wichtiger Schritt in Richtung bessere Verwertung von Fleisch, in dem besonders viele Ressourcen stecken. Die Kampagne darf aber nicht dazu genutzt werden, den Fleischkonsum anzukurbeln. Fleisch- und Milchprodukte sowie Eier machen jetzt schon knapp die Hälfte unseres Ernährungsfussabdruckes aus.»

Märchen rund ums Essen & Trinken

► **VON ANNETTE MATZKE** Ansichten über bestimmte Lebensmittel und deren Wirkung halten sich hartnäckig. Gefährlich sind sie in der Regel nicht, das Leben könnte aber ohne sie entspannter sein. Wann welche Ernährungsmärchen wo und warum aufgetischt wurden, ist teilweise schwer nachvollziehbar. Wenn ich an meine Studienzeit Anfang der 1980er-Jahre zurückdenke, fallen mir Aussagen wie «Zucker als Vitamin-B-Räuber» und «Von Vitaminen kann man nicht genug kriegen» ein. An den Spruch «Kalkhaltiges Trinkwasser verkalkt die Adern» kann ich mich auch noch erinnern. Und in der Kindheit hiess es beim Kirschenpflücken: «Nichts trinken, wenn du Kirschen isst! Es gibt sonst Bauchweh.» Eine Umfrage bei Kolleginnen bestätigte meine Erinnerungen und ergänzte diese um eine Vielzahl weiterer Märchen rund ums Essen. Die meisten davon entbehren heute jeglicher Grundlage. Manche Aussagen, die heute als Märchen dastehen, hatten aber einmal einen ernst zu nehmenden Hintergrund – bloss wurde dieser aufgrund des Wissenszuwachses bedeutungslos, wie es z.B. der Empfehlung «Bei zu hohem Blut-Cholesterin-Spiegel verzichte auf Eier» widerfuhr. Für solche, die Ernährungsempfehlung betreffenden Aussagen, sei auf den Report auf Seite 4 verwiesen.

Aufgewärmte Pilz- oder Spinatgerichte sind giftig!

Diese Annahme stammt aus Zeiten, in denen die Kühlmöglichkeiten bescheiden waren und sich Bakterien daher schneller im Lebensmittel vermehrten. Pilz- und Spinatgerichte kann man problemlos wieder aufwärmen, wenn die Reste rasch abgekühlt – z.B. in kaltem Wasser, bestenfalls im Eiswasser – und danach zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. So kann verhindert werden, dass das Nitrat im Spinat durch Bakterien in giftiges Nitrit umgewandelt wird oder dass sich Mikroorganismen auf den tatsächlich leicht verderblichen Pilzen vermehren. Beim Aufwärmen sollte man die Reste gut erhitzen (auf über 65 Grad), um allfällige Krankheitserreger abzutöten. Das gilt übrigens nicht nur für Spinat und Pilze, sondern für alle Gemüse. Eine schnelle Abkühlung ist besonders für Gemüsebreie für Kleinkinder nötig, da ihre Enzymsysteme noch nicht vollständig entwickelt sind, und ihr Hämoglobin bindet Nitrit stärker als das von Erwachsenen, sodass auch geringe Spuren von Nitrit den Sauerstofftransport im Blut beeinträchtigen können.

Muscheln nur in den Monaten mit «r» essen:

Auch diese Regel stammt noch aus Zeiten schlechter Kühlmöglichkeiten. Die Monate mit «r» sind die kalten Monate des Jahres, während denen die leicht verderblichen Muscheln sicher transportiert werden konnten. Heute stehen gute Kühlsysteme zur Verfügung, sodass Muscheln auch in den wärmeren Monaten problemlos gegessen werden können.

Schnaps hilft beim Verdauen und lindert das Völlegefühl...

«Und jetzt einen Schnaps!», tönt es in der Runde nach einem ausgiebigen Käsefondue oder einer anderen sehr fetthaltigen Mahlzeit. Doch hilft der Schnaps der Verdauung? Nein, wie das Forscherteam um Prof. Dr. Mark Fox der Universität Zürich 2010 feststellte. Der Alkohol lockert bloss die Muskulatur, wodurch wir uns etwas weniger voll fühlen. Der Magen entleert sich dagegen signifikant langsamer – je mehr Alkohol während des Essens und danach getrunken wird, desto langsamer. Schwarzttee oder Wasser zum Käsefondue zu trinken, ist dagegen sehr nützlich. Wie sieht es aus, wenn es sich um Magenbitter handelt? Bittere Kräuter regen ja den Gallenfluss an, der Alkohol dagegen, so wissen wir jetzt, verzögert die Magenentleerung. Wie dieser Widerstreit aufzulösen ist, ist noch offen. (hic)

SUPERFOOD Nährhaft und energiereich (?)

«...bringen unsere Zellen zum Leuchten», ...«haben Anti-Aging-Wirkung»: So und ähnlich tönt die Werbung für Superfood. Über eine Million Treffer für Superfood im Internet! Es werden Nahrungsmittel angepriesen, die besonders viel von einem Vitamin, Mineralstoff oder anderen Pflanzeninhaltsstoffen enthalten. Dazu gehören z.B. Heidelbeeren, Cranberries, Acai-Beeren, Granatapfel, Chiasamen, Gerstengras, Kakao oder die Alge Spirulina. Warum diese und nicht andere Lebensmittel als besonders herausragend angepriesen werden, ist nicht nachvollziehbar. Rohe rote Peperoni enthalten sogar mehr Anthocyane als Heidelbeeren. Leinsamen genauso viel Nahrungsfasern wie Chiasamen. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung enthält all diese sogenannten Superfoods – und ist erst noch saisongerecht. EUFIC, das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel, hat Superfoods kritisch analysiert und kritisiert denn auch diesen Hype: Viele Effekte sind nur kurzzeitig und mit viel höheren Mengen erreichbar, als wir normalerweise essen. Um eine insgesamt ausgewogene Ernährung kommen wir nicht herum. Daher gehe ich mit Wikipedia einig, bei dem der Begriff gleich im ersten Satz richtig eingeschätzt wird: Marketingbegriff.

Fruchtzucker ist gesünder als Kristallzucker!

Weil Fruchtzucker (Fructose) im Gegensatz zu Traubenzucker (Glukose) insulinunabhängig im Körper dorthin gelangt, wo er verarbeitet wird, und er den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lässt, meinte man, dass man einen Zucker hätte, der auch von Diabetikern genossen werden dürfte. Und was für Diabetiker gut ist, kann ja für Gesunde nicht schlecht sein. Heute sieht man in der Fructose keinen Vorteil mehr für Diabetiker. Für die Diabetestherapie entscheidender ist vielmehr, wie viel Energie insgesamt täglich aufgenommen wird. Aus gesundheitlicher Sicht ist es egal, ob brauner oder weisser Zucker, Kristall-, Rohr-, Trauben- oder Fruchtzucker in einem Lebensmittel steckt. Alle liefern 4 kcal pro g und beeinflussen unseren Stoffwechsel ungünstig, wenn sie in hohen Mengen verzehrt werden. «Um einen gesunden Stoffwechsel zu erhalten, sollte eine übermässige Energiezufuhr vermieden, regelmässig aktiv Sport betrieben, ein gesundes Körpergewicht beibehalten und auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden.» So fasst es die EUFIC prägnant zusammen.

Zucker macht Kinder hyperaktiv !!!

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom ADHS ist eine sehr häufig gestellte Diagnose der heutigen Zeit. Bei der Suche nach Schuldigen für dieses Syndrom war schnell einer identifiziert: Zucker. Kinder, die zu viel Zuckerwaren essen und hyperaktiv waren, waren es wegen des Zuckerkonsums. Falsch! Ergebnisse vieler fundierter Studien katapultieren diese Behauptung ins Reich der Märchen.

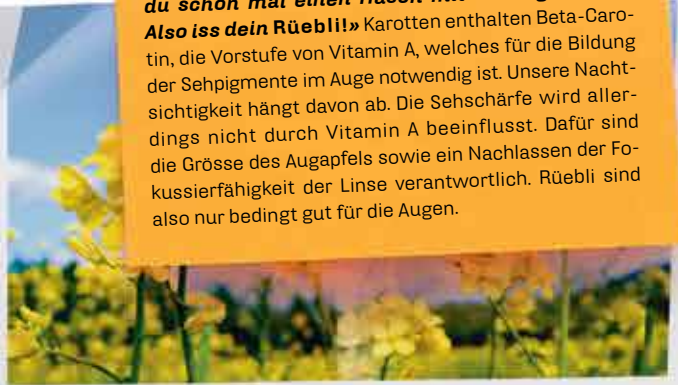
KREBS

AUSHUNGERN!!

Tumore bevorzugen Kohlenhydrate als Energiequelle. Warum ihnen nicht diese verweigern? Eine sehr kohlenhydratarme, sogenannte ketogene Ernährung ist zwar möglich. Eine wissenschaftliche Basis für einen therapeutischen Nutzen dieser Ernährungsweise für Tumorkrankheiten fehlt aber bisher. Die Deutsche Krebsgesellschaft wie auch die Schweizer Krebsliga lehnen eine solche Therapie ab. Es erscheint auch als irrwitzig, Nahrung oder Nahrungsbestandteile nicht zu essen, um einen Tumor zu bekämpfen, zumal Krebspatienten in der Regel nicht genug Nahrung bekommen. Der Gedanke, Tumoren die Nährstoffzufuhr abzuklemmen, wurde allerdings weiterverfolgt. So führte Ende der 1990er-Jahre Prof. Judah Folkman aus den USA an Mäusen verschiedene Versuche zur Bildung von Blutgefässen im gesunden wie im Tumorgewebe durch. Das Resultat ist ein Medikament, dass die Bildung von Blutgefässen in Tumorzellen (und nur dort!) blockiert und dadurch eine Nährstoffversorgung verhindert. Dieses Medikament wurde in den USA erstmals 2004 zugelassen. Solche anti-angiogenetischen Medikamente befinden sich in unterschiedlichen Phasen der klinischen Erprobung.

RÜEBLI SORGEN FÜR GUTE AUGEN:

Als Kinder haben wir uns gegenseitig geneckt: **«Hast du schon mal einen Hasen mit Brille gesehen? Also iss dein Rüebli!»** Karotten enthalten Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, welches für die Bildung der Sehpigmente im Auge notwendig ist. Unsere Nachsichtigkeit hängt davon ab. Die Sehschärfe wird allerdings nicht durch Vitamin A beeinflusst. Dafür sind die Grösse des Augapfels sowie ein Nachlassen der Fokussierfähigkeit der Linse verantwortlich. Rüebli sind also nur bedingt gut für die Augen.



Senf macht dumm.

Dieser Irrglaube war für mich neu. Auf der Suche nach Erklärungen musste ich erst einmal die Begrifflichkeiten sortieren. Senfkörner enthalten Senföle, und zwar fette und ätherische. Die 30 Prozent fetten Senföle werden für die Senfherstellung aus den Körnern teilweise abgepresst. Die ätherischen Senföle, die Isothiocyanate, sorgen für die Schärfe des Senfs und werden relativ schnell während der Lagerung des Senfs abgebaut. Isothiocyanate gehören zu den Glucosinolaten, die mit Jod um die Andockstellen des Jods in der Schilddrüse konkurrieren und daher die Jodaufnahme in die Schilddrüse reduzieren können. Wenn viel und über einen längeren Zeitraum Lebensmittel mit Glucosinolaten verzehrt werden (z.B. Weisskohl) und gleichzeitig nicht genügend Jod aufgenommen wird, könnte es eventuell zu einem Kropf und zu Entwicklungsstörungen beim ungeborenen Kind kommen (in der Regel ist Jodmangel die Ursache). Soweit, so gut. Ob sich das jemand bei dem Spruch «Senf macht dumm» gedacht hat? Ich nehme es nicht an. Da gehe ich doch eher mit Roswitha Behand vom Senfhersteller Kühne einig, die meint, dass hier wohl Kinder vom Senftopf ferngehalten werden sollen.

Kaffee entwässert und ist ungesund...

Diese falsche Annahme wurde nun schon mehrfach widerlegt, wie Paolo Colombani in seinem Buch «Ernährungsirrtümer» eindrücklich dargelegt hat. Ob man Trinkwasser, Tee oder Kaffee trinkt, man muss nicht mehr Wasser lassen. Der Wirkstoff im Kaffee ist das Koffein. Wie stark dieses anregend auf einen Menschen wirkt, ist individuell sehr verschieden. Die einen fühlen sich schon nach einer Tasse Kaffee angeregt oder gar schon unruhig, die anderen merken selbst nach sechs Tassen Kaffee keine Nervosität. Dass Kaffee genuss das Risiko erhöht, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit, Diabetes oder Krebs zu erkranken, dazu fehlen wissenschaftliche Beweise. Somit können wir uns der Tasse Kaffee genussvoll hingeben. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA beurteilt Einzeldosen von Koffein bis zu 200 mg und Tagesrationen von bis zu 400 mg für Erwachsene in Europa als gesundheitlich unbedenklich, für Kinder und Jugendliche schlagen sie eine maximale Tagesdosis von 3 mg Koffein pro kg Körpergewicht vor.* Die EFSA-Beurteilung befindet sich noch in der Vernehmlassung. Wer allerdings bereits einen erhöhten Blutdruck hat, dem wird von ärztlicher Seite geraten, eher wenig Kaffee zu trinken.

*Koffein pro 100 ml: Espresso 110 mg / Kaffee 80 mg / Cola 20 mg



CHRISTOPH ZURBRÜGG
Geschäftsführer SVE 1976–1978

Der Start meiner Tätigkeit für die heutige SGE – zu dieser Zeit hiess sie noch Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) – geht zurück ins Jahr 1973. Damals trat ich eine Stelle bei der Eidg. Alkoholverwaltung als volkswirtschaftlicher Angestellter (EAV) an. Das Sekretariat der SVE war damals noch bei der EAV angesiedelt. Im EAV übernahm ich kurze Zeit den Statistischen Dienst. Dazu kamen Aufgaben zugunsten der SVE. Ich half dem Leiter dieses Dienstes, Dr. Felix Welti, bei seinen Aufgaben für die neu gegründete Organisation. Unter der Leitung Weltis prüfte ich die Druckabzüge der Schriftenreihe der SVE. Diese Arbeit machte ich etwa ein Jahr, was mir einen guten Überblick über die Gesundheitsorganisationen in der Schweiz gab.

Das inhaltliche Sagen lag bei der damaligen Gesellschaft für Ernährungsforschung. Das Finanzielle besorgte offenbar die EAV. Der konkrete Ablauf der Arbeiten lief wie folgt ab: Welti ging Personen aus dem Gebiete der weiteren Ernährungsbereiche an, mit der Frage, ob sie einen adäquaten Text für die Schriftenreihe verfassen könnten. Es gab auch den umgekehrten Weg: Potenzielle Autoren meldeten sich spontan. Ein häufiger Autor war der damals bekannte Prof. Somogy. Das Gut zum Druck gab Welti, zusammen mit dem Autor. Unter Leitung von Welti prüfte ich den Druckabzug des betreffenden Skripts. Ich wurde mehrmals als Lektor eingesetzt, mit der Aufgabe, Fehler oder Unstimmigkeiten zu korrigieren, was nicht immer spannend war. Mit der Zeit erhielt ich weitere Aufgaben bei der EAV, insbesondere für den damaligen Stv. Direktor. Ich hatte mit Ernst Schmid eine kompetente Person, die viel Herzblut für die SVE zeigte, was sehr wichtig war. Ich selber wurde Mitarbeiter der Direktion, Dr. Welti ging in Pension, und ich übernahm dessen Funktionen, wobei Herr Schmid den Statistischen Dienst und die Geschäfte der SVE mit Umsicht leitete. Als ich Personalchef und verantwortlich für die Stabsdienste der EAV wurde, hatte ich nur noch wenige wichtige Aufgaben in meinem früheren Arbeitsgebiet. Rückblickend kann ich sagen, dass mir die kurze Zeit bei der SVE viel gebracht hat. Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben mir als damals jungen Wirtschaftswissenschaftler viel Praktisches beigebracht. Das half mir, in den Arbeitsalltag einzusteigen. Dank meinen Leuten lernete ich in Ernährungsfragen viel dazu. Das kam mir später sehr zugute für meinen weiteren Weg: In der EAV wurde ich der Spezialist für Präventionsfragen und (restriktive) Alkoholpolitik.



ERNST SCHMID
Geschäftsführer SVE 1978–1988

Als ich im Oktober 1978 das Sekretariat der SVE übernahm, war dieses im Vergleich zu heute personell sehr bescheiden dotiert. Trotzdem konnten wir dank der logistischen Unterstützung der Eidg. Alkoholverwaltung (EAV) fast jedes Jahr zwei Tagungen durchführen. Bei den Publikationen waren damals die «Ratschläge zur Gewichtsreduktion, mit Menüplänen und Nährwerttabellen» der grösste Erfolg. Auf positives Echo stiessen später auch die Broschüre «Bewusst essen» und der Faltprospekt «Was essen?». Hie und da hatte die SVE als neutrale Instanz auch die Gelegenheit, zusammen mit Bundesstellen oder Branchenorganisationen erarbeitete Spezialpublikationen herauszugeben. Zu meiner Zeit erschien beispielsweise auf Initiative des Müllerei- und Bäckereigewerbes sowie der Eidg. Getreideverwaltung die Broschüre «Abnehmen mit Brot – mit Brot geht's leichter». Auf Vorschlag von Fachkreisen begann die SVE, eine leserfreundlich gestaltete Kurzfassung des periodisch erscheinenden «Schweizerischen Ernährungsberichts» herauszugeben. Alles konnte jedoch ein so kleines Sekretariat ohne Fachkräfte im Ernährungsbereich nicht bieten. Als Manko wurde vor allem empfunden, dass sich die Mitglieder mit ihren Fragen nicht laufend schriftlich oder mündlich direkt an eine Fachperson wenden konnten. Ihre Briefe an das Sekretariat mussten wir an ein hauptberuflich stark belastetes Vorstandsmitglied weiterleiten. Eine Antwort darauf erforderte oft viel Geduld.

Um das Jahr 1980 schlug die Groupe romand d'information nutritionnelle (GRIN) die Kreation eines Zeichentrickfilms mit dem Titel «Barasucre» (bar à sucre) vor, der die Kinder dazu anhalten sollte, Früchte statt Süssigkeiten zu konsumieren. Die EAV finanzierte den Film und übernahm den Verleih. «Barasucre» vermochte die Kinder zu begeistern und wurde in der welschen Öffentlichkeit sehr positiv aufgenommen. Leider fanden aber die Interessenverbände der Schokolade- und Biskuitindustrie relativ rasch eine angreifbare Schwachstelle: Sie erachteten den Film gegenüber den Produkten ihrer Branche als «herablassend» und als unlauteren Wettbewerb und drohten mit rechtlichen Schritten. Schliesslich verzichtete die EAV darauf, die Übersetzung des Films ins Deutsche zu finanzieren – für die SVE ein herber Dämpfer!

Aufgrund eines Bundesratsbeschlusses wurde dann die SVE im Februar 1988 an das BAG transferiert, und die Sekretariatsleitung ging in andere Hände über. Meine Zeit bei der SVE habe ich in sehr positiver Erinnerung. Ich wünsche der nach wie vor erfolgreichen SGE, wie sie ja jetzt heisst, weiterhin viel Glück und gutes Gedeihen.



HANSJÖRG RYSER

Geschäftsführer SVE / SGE 1988–2005

Gesellschaft NUTRIKID® bis 2010

PRIVATISIERUNG

Im Jahr 1988 erfolgte die Übertragung des Sekretariats der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung von der Eidg. Alkoholverwaltung an das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Kurz danach wurde mir die Leitung der Geschäftsstelle übertragen. 1989 schufen der Vorstand unter dem Präsidium von Prof. Schär und die Geschäftsstelle die betrieblichen Grundlagen für eine Privatisierung der SVE: Statutenrevision, Geschäftsreglement, neue Pflichtenhefte und Arbeitsverträge sowie Regelung der Pensionskasse. Eine wahre Sisyphusarbeit war es, Mitgliederverwaltung, Rechnungs- und Bestellwesen sowie Lagerbewirtschaftung auf einer PC-gestützten Plattform zusammenzuführen. Im Dezember 1990 teilte uns das BAG – nach zähen Verhandlungen – mit, dass der Bundesrat dem Antrag auf Privatisierung zugestimmt hatte.

DAS LIEBE GELD

Die beantragte Bundessubvention von einer Million Franken war von Anfang an um die Hälfte gekürzt worden, weitere Reduktionen folgten: 1990 betrugen die Bundessubventionen 57 Prozent unseres Budgets – 2002 waren sie auf 18 Prozent geschrumpft. 82 Prozent mussten wir durch Sponsorings, Mandate, Verlagswesen, Dienstleistungen und Mitgliederbeiträge beschaffen. Ab 2001 ersetzten zudem variable Leistungsverträge die fixen Subventionen – der damit verbundene Aufwand wuchs enorm: Fortan wurden detaillierte Projektbeschreibungen und -budgets, Zwischenberichte, Schlussberichte und -abrechnungen und oft auch Evaluationsstudien verlangt. Die Mittelbeschaffung blieb problematisch: Industrie und Verbände bevorzugten eigene PR-Projekte, und im Gegensatz zu NGOs in den Bereichen Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten usw., welche mit emotionalen Botschaften Spenderherzen erweichen konnten, liess sich mit dem Thema «gesunde Ernährung» kein Blumentopf gewinnen. Zudem waren praktisch alle unsere Angebote mehrsprachig: Bei französischen und italienischen Projekten war kaum je ein Return on Investment zu erzielen.

VERNETZUNG WIRD WICHTIG

1992 wurde die Ernährungsinformation als Bundesaufgabe im neuen Lebensmittelgesetz verankert – eine wichtige Grundlage für die finanzielle Unterstützung von Projekten! Unser Lobbying im Parlament hatte

wesentlich dazu beigetragen. 1994 führte ich erste Fusionsgespräche mit der damaligen Gesellschaft für Ernährungsforschung. Allerdings befürchtete ihr Vorstand durch ein Zusammengehen die Vernachlässigung des wissenschaftlichen Bereichs. 1999 wurde uns dann doch die Geschäftsführung dieser Gesellschaft übertragen. Die Fusion der Organisationen zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erfolgte im 2004 unter der Ägide der Präsidenten Prof. Paul Walter und Dr. Ulrich Moser.

1999 war auf meine Initiative hin das Nutrinet.ch mit dem Zweck gegründet worden, die Kooperation unter den Organisationen und die Öffentlichkeitsarbeit zu verbessern und politische Massnahmen zur Förderung der Ernährungsinformation zu initiieren. Das Netzwerk führte u.a. jährlich zwei Fachtagungen durch und unterhielt eine Website mit Veranstaltungskalender und Informationen über seine Mitgliederorganisationen.

Ein wichtiger Meilenstein bedeutete 1999 die Gründung der einfachen Gesellschaft NUTRIKID® zusammen mit Nestlé Suisse, Alimentarium und Chocosuisse (ab 2004). Ziel war die Schaffung multimedialer Lehrmittel zur Ernährungserziehung für verschiedene Altersgruppen. Bis 2010 haben Ungarn, Südafrika, Italien, Malta und Deutschland Copyrights für NUTRIKID®-Unterlagen erworben. In diesen Ländern haben insgesamt über 700'000 Kinder mit NUTRIKID® gearbeitet.

WACHSTUM

Bis 2005 hat die SGE 26 wissenschaftliche Publikationen, darunter wichtige Titel wie «Schweizer Nährwerttabellen» und «Referenzwerte zur Nährstoffzufuhr» herausgegeben. Hinzu kamen 27 Publikationen für die Bevölkerung und Mediatoren, z.B. «Was essen» (Auflage 216 000 Ex.) oder «Gesund abnehmen» (1. Fassung 63 000 Ex.). Der Eintritt ins digitale Zeitalter erfolgte mit der Ernährungsanalyse nutricalc®, dem Medienpaket zur Lebensmittelhygiene «Bactero» und den Homepages für SGE, Nutrinet und NUTRIKID®.

Sehr gefragt waren Dienstleistungen wie die Zeitschrift tabula, Fachtagungen, das Ausstellungsmodul «Ernährungslabyrinth» (mit über 80 000 Besuchern), der Informationsdienst nutrinfo® sowie die elektronischen Newsletter. Bis 2005 war das Mitarbeiterteam auf 6,2 Stellen und das Budget auf CHF 1 440 000.– gewachsen, die Zahl der Mitglieder auf 6 500 Personen. Alle diese Aktivitäten wären ohne Unterstützung durch engagierte Präsidenten und Präsidentinnen, Vorstandsmitglieder und kompetente, oft langjährige Mitarbeitende wie Andreas Baumgartner (†), Trudy Bischof und Esther Infanger niemals möglich gewesen: Ihnen allen gilt mein ganz herzlicher Dank!



STEPHANIE BAUMGARTNER
Präsidentin SVE 1994–1998

1992 war ein sehr aufregendes Jahr: Die Wahl in den Vorstand der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE), meine Hochzeit und die Geburt des älteren Sohnes brachten viel Neues in mein Leben. Neues wollte ich auch in die SVE einbringen, wohl wissend, dass nicht alle meine Ideen willkommen sein würden. Seit fünf Jahren war ich zurück von meinen Post-Doc-Studien in Public Health Nutrition an der University of Minnesota (USA). Diese hatten mir gezeigt, was im öffentlichen Raum und in der gemeindeorientierten Gesundheitsförderung alles gemacht werden kann, um die gesunde Wahl zur einfachsten Wahl werden zu lassen. Welche Elemente – Label, öffentliche Kommunikation u.ä. – ich zuerst einführen wollte, weiss ich nicht mehr.

Sowieso standen grundsätzliche Fragen im Vordergrund: Kann Verhalten gelernt werden ohne vertiefte Information? Das französische Wort «comportement» fiel so oft in den SVE-Sitzungen, ich werde es nie vergessen. Heute ist es selbstverständlich, aber vor 30 Jahren war der Einbezug von Aspekten aus Psychologie, Soziologie, Marktforschung und Marketing in die Ernährungserziehung noch fremd. «Soft Science» nannten die gestandenen Naturwissenschaftler und Mediziner diese Ansätze hinter vorgehaltener Hand und mit gerunzelter Stirn.

Meine Wahl zur Präsidentin ging trotz diesen Nebengeräuschen gut über die Bühne. Dass ich die erste Frau in diesem Amt sein würde, war weniger Stein des Anstosses als mein ganzheitlicher Ansatz. Kurz nach der Wahl im Sommer 1994 kam mein zweiter Sohn zur Welt. In den folgenden Sitzungen sass er bei kinderliebenden Vorstandsmitgliedern auf dem Schooss, während ich die Sitzung leitete. Ja, so fortschrittlich war die SVE: «Stillen am Arbeitsplatz» war selbstverständlich. 1993 hatte die Fachstelle von Coop Schweiz als Erste in der Schweiz ihre Lebensmittelpyramide veröffentlicht. Das war ein Instrument genau nach meinem Geschmack: lebensmittelbasiert, verhaltensorientiert und fast selbst-erklärend. Heute gehört die Lebensmittelpyramide der SGE und dem BLV, darauf bin ich stolz. Gerne hätte ich bei der damaligen SVE auch eine Qualifizierungsstelle für die Ernährungsfachleute aus den diversen Teilzeitausbildungen geschaffen und damit Standards für die privaten Schulen gesetzt. Das hat nicht sollen sein. Dagegen ist der Public-Health-Ansatz in der SGE mittlerweile gut verankert, auch dies ein Grund zur Freude, genauso wie das Jubiläum, zu dem ich der SGE von Herzen gratuliere!



PAUL WALTER
Präsident SVE/SGE 1998–2007

Eines der Hauptprojekte meiner Amtszeit als SGE-Präsident war die Überarbeitung der Lebensmittelpyramide von 1998, die damals in Anlehnung an amerikanische Quellen erschienen war. Die neue Version wurde in mehreren Sitzungen mit anderen Experten, aber insbesondere auch mit Vertretern der Industrie erarbeitet. Diese SGE-Version wurde 2005 in einer internationalen Fachzeitschrift publiziert und bildete 2011 auch die Grundlage für die Entwicklung der heutigen Schweizer Lebensmittelpyramide. Die Pyramide hat sich als didaktische Grundlage ausserordentlich bewährt, um in kurzer Zeit wesentliche Punkte der gesunden Ernährung zu vermitteln.

Bei den Publikationen habe ich mich persönlich oft mit den Inhalten der SGE-Zeitschrift tabula auseinandergesetzt und an den meisten Vorbesprechungen teilgenommen. Diese Zeitschrift war unter der kompetenten Leitung von Andreas Baumgartner ein grosser Erfolg. Auch andere Publikationen der SGE habe ich periodisch verfolgt. Ferner entstand zusammen mit Esther Infanger, Angelika Hayer und mir das Buch «Gesund Abnehmen», das viele Jahre einen grossen Absatz hatte.

Eines der wichtigsten Ereignisse meiner Amtszeit war 2004 die sorgfältig geplante Zusammenlegung der SVE und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung zur neuen SGE. Es entstand ein kompetenter Ansprechpartner für Ämterstellen, für internationale Kontakte und für wissenschaftliche Fachfragen. Gerade bei der internationalen Zusammenarbeit mit den nationalen Gesellschaften von Deutschland und Österreich zur Bestimmung der «Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr» (den sogenannten DACH-Werten) waren so die Gesellschaften der drei Länder gleichwertig. In Anbetracht der Tatsache, dass es damals keine verbindlichen europäischen Werte gab, haben diese Arbeitsgruppen unter Führung ihrer Präsidenten diese Werte festgelegt und publiziert. Sie wurden seither immer wieder revidiert und ergänzt und spielen auch in den wissenschaftlichen Publikationen eine wichtige Rolle.

Leider kann ich nicht auf die zahlreichen neuen Entwicklungen und Projekte der SGE eingehen, die in den vergangenen Jahren eine immer grössere Bedeutung erlangt haben. Ich möchte aber die Gelegenheit benützen, allen Mitarbeitern zu danken, die sich bei der Bearbeitung vieler verschiedener Fragen beteiligt haben. Speziell möchte ich dem Geschäftsführer Hansjörg Ryser (bis 2005) und vor allem auch seiner Nachfolgerin Pascale Mühlemann meinen Dank aussprechen, die viel zur Administration der Geschäfte beigetragen haben. Erfreulich war auch, dass am Ende meiner Amtszeit die Finanzen im positiven Bereich lagen.



PASCALE MÜHLEMANN

Geschäftsführerin SGE 2005–2009



PROF. WOLFGANG LANGHANS

Präsident SGE 2007–2011

Als Erstes möchten wir es natürlich nicht missen, der SGE zu ihrem 50-jährigen Bestehen zu gratulieren! In der heutigen schnelllebigen Zeit ist das wahrlich ein schöner Leistungsausweis. Wir blicken sehr gerne auf unsere aktive Zeit bei der SGE zurück, auch wenn unser Beitrag zu diesen 50 Jahren natürlich verhältnismässig bescheiden ausfällt. Die Highlights dieser Zeit herauszugreifen, fällt uns allerdings schwer, weil es sehr viele gab.

2005 veröffentlichte die SGE – mit Paul Walter als Präsidenten – mit Unterstützung einer Expertengruppe und nach einer breiten Vernehmlassung in Fachkreisen die zweite Auflage der Lebensmittelpyramide. Schon damals gab es viele Diskussionen, und es war eine grosse Herausforderung, einen Konsens zu finden, um allen wissenschaftlichen und praxisrelevanten Aspekten optimal gerecht zu werden. Erfreulich waren die Ergebnisse der Mitgliederumfrage 2006, die zeigten, dass die SGE als kompetente und vertrauenswürdige Organisation wahrgenommen wird, welche verständliche, nutzbringende und qualitativ gute Informationen anbietet und wissenschaftlich fundiert arbeitet. Auf Basis dieser Mitgliederumfrage erarbeitete der Vorstand die Strategie 2007–2012, die u.a. zur finanziellen Konsolidierung der SGE beitrug sowie die Basis legte für die Anpassung der Statuten 2009 und die Schaffung eines neuen Organisationsreglements.

2008 fand die zweitägige Dreiländertagung der schweizerischen, deutschen und österreichischen Gesellschaften für Ernährung zum Thema «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang» unter Federführung der SGE in der Schweiz statt. Der Anlass fand bei den rund 500 Teilnehmenden grossen Anklang.

Es freut uns, dass viele Kernprojekte der SGE nach wie vor bestehen bzw. über die Jahre fortlaufend weiterentwickelt wurden: z.B. der Informationsdienst für Ernährungsfragen *nutrinfo*®, *tabula* oder der Ernährungstest *nutrivalc*®. Nicht zuletzt bleiben uns das sehr motivierte Team der Geschäftsstelle und die ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen Geschäftsstelle und Vorstand in bester Erinnerung. Die Ernährungsszene Schweiz ist zum Glück klein genug, dass man sich auch heute immer wieder sieht und trifft – mit anderen Hüten zwar, aber noch immer mit dem gemeinsamen Anliegen, zur Förderung einer gesunden Ernährung in der Schweiz beizutragen.



UELI MOSER

Präsident SGE seit 2011

Präsident Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung 2000–2003

Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung: von der Gründung bis zur Fusion mit der SVE

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts kam es in der Medizin beim Wissen um die Ursachen von Erkrankungen zu einem Paradigmen-Wechsel: Glaubte man bisher, dass nur Keime und Toxine Krankheiten verursachen können, trat Casimir Funk den Beweis an, dass auch ein Mangel an bestimmten Nahrungskomponenten zu Stoffwechselstörungen und somit zu schweren Erkrankungen und sogar zum Tod führen kann. Die Ernährungswissenschaft wurde zu einem neuen Gebiet in der Gesundheitsvorsorge. 1946 trafen sich Forscher in London und leiteten die Gründung der International Union of Nutritional Sciences (IUNS) ein mit dem Ziel, auf dem Gebiet der Ernährung Informationen auszutauschen, internationale Kongresse abzuhalten und Resultate von wissenschaftlichen Arbeiten zu veröffentlichen. Mit dabei aus Basel war Prof. Fritz Verzár, der den Lehrstuhl für Physiologie in Basel innehatte. So war die Gründung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) durch ihn, zusammen mit dem Biochemiker Prof. Karl Bernhard, am 2. Mai 1953 in Basel eine logische Folge. Gemäss Statuten war der Zweck der SGE die Förderung der wissenschaftlichen Forschung über die Ernährung von Mensch und Tier und die Organisation von wissenschaftlichen Tagungen. Die Aktivitäten der Gesellschaft blieben aber einem breiteren Publikum vorenthalten.

Damit auch die Bevölkerung über Ernährungsfragen aufgeklärt werden konnte, wurde 1965 die Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) ins Leben gerufen. Bald stellte sich heraus, dass die SGE allein mit den Mitgliederbeiträgen auf die Dauer nicht lebensfähig sein würde. Kollektivmitglieder aus der Lebensmittel- und Pharmaindustrie verbesserten die Lage vorübergehend, aber das Milizsystem stiess an seine Grenzen. Es fehlte eine Struktur zur Umsetzung und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse, um zusätzliche Einnahmen generieren zu können. 1998 wurde das Sekretariat der SGE mit demjenigen der SVE zusammengelegt, und 2003 schliesslich wurde die Fusion der beiden Gesellschaften zur neuen Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beschlossen. Nun waren alle Berufsgruppen, die im Bereich der Ernährung tätig sind, in einer Gesellschaft vereint, und es entstand ein kompetenter Ansprechpartner für Ämterstellen, internationale Kontakte, Frage- und Gesuchsteller. Die vergangenen zwölf Jahre haben bestätigt, dass dieser Entscheid richtig war, denn nur so gestärkt kann die SGE als schweizerisches Kompetenzzentrum für Ernährung die hochgesteckten Ziele erreichen.



CHRISTIAN RYSER

Seit 2009 Geschäftsführer der SGE

Als ich vor mehr als sechs Jahren als Geschäftsleiter zur SGE stiess, war mein Respekt gegenüber den kommenden Aufgaben und Verantwortlichkeiten gross. Vom nationalen Präventionsprogramm Suisse Balance kommend – diese Marke ist in der Zwischenzeit den Strukturbereinigungen in der Präventionslandschaft zum Opfer gefallen – «kannte» ich die SGE zwar bereits als Partner in Ernährungsfragen. Mein Blick von aussen war aber naturgemäss unpräzise und oberflächlich, wie ich rasch einmal feststellen durfte. Eine erste wichtige Erkenntnis war, dass die SGE als die unabhängige nationale Fachinstanz in Ernährungsfragen eine Monopolstellung in der Schweiz innehat, welche ihr per se ein gewisses Renommee bringt. Diese Bedeutung als Akteurin in der Ernährungsszene Schweiz wurde mir erst richtig bewusst, als ich meine Tätigkeit bei der SGE aufgenommen und erste Erfahrungen im Gespräch mit Partnern gesammelt hatte. Gleichzeitig stellte ich fest, dass dieses Potenzial, welches einer solchen Rolle innewohnt, noch nicht ausgeschöpft war – und das ist es auch heute noch nicht. Mein Start bei der SGE – sicherlich noch geprägt von den äusseren Eindrücken – kam mir anfänglich vor wie das Kennenlernen einer etwas in die Jahre gekommenen Dame, in deren Wohnung im dritten Stock die aktuelle Tageszeitung auf dem ganz passablen Sofa, aber auch noch unerledigte Post und etwas angestaubte Nippes zu finden sind und deren Nachbarn hilfsbereit die Einkäufe nach oben tragen. Bald einmal lernte ich das Innenleben der SGE kennen und schätzen, und ich fand mich von Tag zu Tag besser in der Komplexität der Herausforderungen zurecht: Fachlich einwandfreie Arbeit leisten, die Zusammenarbeit mit externen Partnern pflegen und weiterentwickeln, gleichzeitig neue gewinnen, Administration und Finanzierung konsolidieren, Kommunikation und Erscheinungsbild modernisieren ... Ich fand ein gut eingespieltes Team vor, welches mit viel Herzblut und in einem ausgesprochen solidarischen, hilfsbereiten und von offener Kommunikation geprägten Arbeitsstil ans Werk ging. An den anfänglich für Schlaflosigkeit sorgenden Finanzierungsdruck – der Versuch, die SGE von der Mehrwertsteuerpflicht zu befreien, war gescheitert – konnte ich mich bald einmal gewöhnen, und im Vorstand fand ich ein Gremium, welches damals wie heute mit viel Wohlwollen und Vertrauen einen starken Rückhalt bot. Wir konnten verschiedene neue Projekte in Angriff nehmen: der visuelle Auftritt,

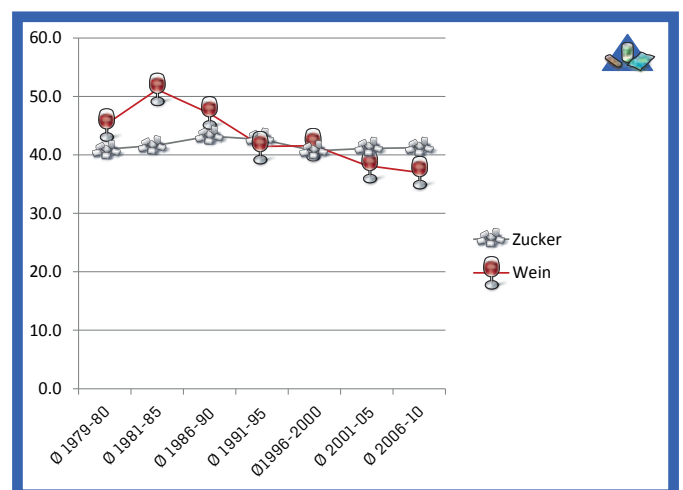
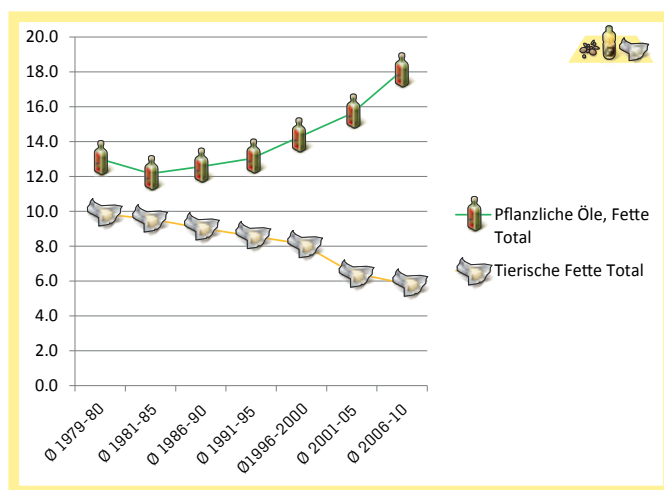
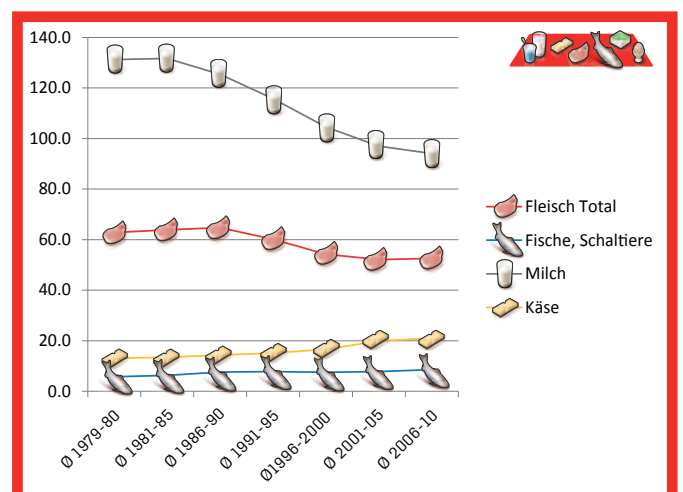
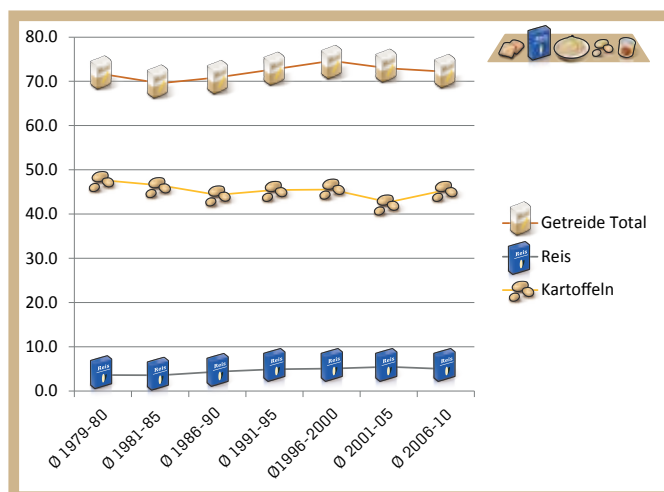
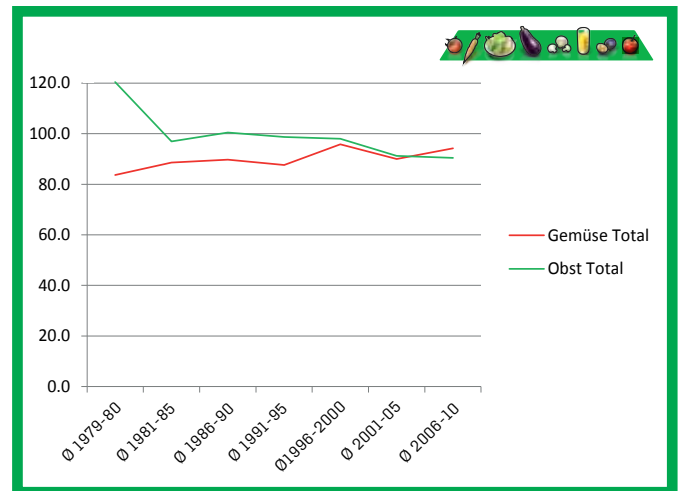
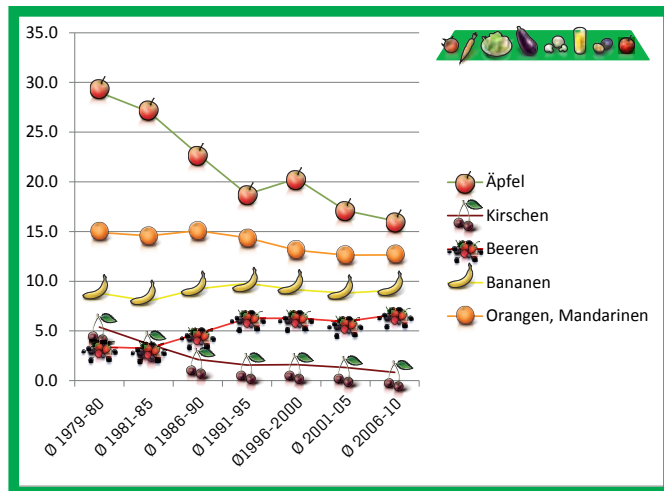
v.a. die Homepage als unser wichtigstes Kommunikationsinstrument, entspricht zeitgemässen Ansprüchen und einem modernen CI/CD ebenso wie dieses Heft, dass Sie in den Händen halten. Die Bereinigung der internen Struktur auf der Geschäftsstelle mit den neuen Fachbereichen «Bildung und Schule» und «Betriebliche Gesundheitsförderung», die Eröffnung eines Büros in Lausanne, die Optimierung der IT-Infrastruktur, die Etablierung von ständigen beratenden Fachkommissionen, die Lancierung einer Vielzahl von Kooperationen und die Etablierung eines funktionstüchtigen Vertriebssystems sind weitere Errungenschaften.

Die Rahmenbedingungen der SGE werden unberechenbar bleiben: Der stete Rückgang bei unseren Einzelmitgliedern kann zwar glücklicherweise mit zusätzlichen Kollektiv- und Gönnermitgliedschaften mehr als wettgemacht werden. Dies wird uns aber motivieren, für potenzielle Neumitglieder die SGE noch sinnvoller und attraktiver zu machen. Dem zunehmenden Bedarf des breiten Publikums nach individuellen Ernährungsempfehlungen, welcher gut zu unserer dialogorientierten Kommunikation passt, versuchen wir bereits jetzt stärker Rechnung zu tragen. Die Politik sorgt für Bedingungen, welche vulnerablen Bevölkerungsgruppen ein selbstbestimmtes gesundheitsförderliches Verhalten teilweise erschwert und das Thema Chancengerechtigkeit als Fata Morgana am Horizont erscheinen lässt. Übergeordnete Strategien im Bereich Ernährung, Gesundheit und Landwirtschaft verlaufen divergent und verhindern so, dass die grossen und effektiven Hebel – nämlich diejenigen, welche diesen Strategien in Form von Instrumenten und Verordnungen unterstellt sind – in eine andere Richtung als bisher bewegt werden könnten. Zudem entpuppt sich auf nationaler Behördenebene die Trennung von Ernährung und Gesundheit in zwei verschiedene Bundesämter für die SGE als komplizierend.

Die SGE wird sich in dieser Landschaft weiterhin zu rechtfinden. Zahlreiche verheissungsvolle Partnerschaften im Profit- und Non-Profit-Bereich tragen wesentlich zu ihrer Stärkung bei. Der Druck, sich ständig neuen Bedingungen anpassen zu müssen, hält die Wachsamkeit hoch und schärft auch den Blick für pro-aktiv notwendige Massnahmen. In diesem Sinne werden wir auch die SGE-Strategie 2018–2023 in Angriff nehmen. Im Voraus danke ich allen, welche zum Gelingen und weiteren Bestehen der jugendlich gebliebenen Dame SGE beitragen: In erster Linie den Teams auf der Geschäftsstelle, im Vorstand und in den Kommissionen, allen unseren Mitgliedern, Abonnenten und Kooperationspartnern, und nicht zuletzt den verschiedenen Bundesämtern. Ich freue mich auf alles Weitere mit Ihnen!

DER LEBENSMITTELKONSUM IM WANDEL

- Der Lebensmittelverbrauch wird in Kilogramm pro Jahr angegeben. Ab 2007 werden die Daten mit einer neuen Methode berechnet.



Quelle: Schweizer Bauernverband

AGENDA

30^e SEPTEMBER – 1^{er} OKTOBER

Salon RH in Genf: Die SGE ist mit einem Stand vertreten (Halle 2, Stand G.11). Wünschen Sie einen kostenlosen Eintritt? Dann melden Sie sich bitte unter info@sge-ssn.ch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. An der Palexpo in Genf.

► www.salon-rh.ch

5^e – 8^e OKTOBER

15th International Nutrition & Diagnostics Conference: The connections between nutrition and clinical diagnostics. In Prag, Czech Republic.

► www.indc.cz

14^e – 17^e OKTOBER

8th European Public Health Conference: «Health in Europe – from global to local policies, methods and practices». In Milan, Italy.

► www.ephconference.eu

22^e OKTOBER

Food Science & Management Symposium 2015: «Die Konsumenten am Point of Sale». In gesättigten Märkten gleichen sich die Eigenschaften der Produkte immer mehr an. Für Konsumenten wird es zunehmend schwieriger, sich für ein bestimmtes Produkt zu entscheiden. Dieser Entscheid verlagert sich deshalb an den Ort des Kaufs, den Point of Sale (PoS). An der Berner Fachhochschule in Bern.

► www.hafl.bfh.ch

22^e – 24^e OKTOBER

11th Nestlé Nutrition Symposium: «Nutrition and the Human Gut Microbiome». At the Nestlé Research Center, Lausanne.

► www.research.nestle.ch

23^e – 24^e OKTOBER

Grundkurs «Zöliakie» bei aha! Allergiezentrum Schweiz.

► www.aha.ch

18^e NOVEMBER

GESKES-Zertifikatskurs und Berner Adipositas-Symposium: «Bariatric und Metabolik: Multiprofessionelles Management». Inselspital Bern.

► www.pusch.ch

18^e NOVEMBER

Nachhaltige Ernährung macht Schule: Weiterbildungskurs für Hauswirtschaftslehrpersonen. In Luzern.

► www.pusch.ch

12^e – 13^e NOVEMBER

ÖGE Jahrestagung 2015: Ernährungstrends – was ist sinnvoll, was ist bedenklich? Status quo – was essen wir morgen? In Graz, Österreich.

► www.oege.at

24^e NOVEMBER

Weiterbildung von Fresenius Kabi: «Ernährung in der Geriatrie». In St. Gallen.

► www.fresenius.ch



PREVIEW / BESTELLTALON



tabula N° 4/2015 Der Darm erfreut sich in den letzten Jahren immer grösserer Aufmerksamkeit, was sich nicht zuletzt auch in einem steigenden Angebot an probiotischen Lebensmitteln niederschlägt. Doch noch immer weiss man vergleichsweise wenig über diesen zentralen Teil des menschlichen Körpers und seine bakteriellen Bewohner.

Gratisexemplare tabula N° 4/2015

Exklusiv für SGE-Mitglieder und Tabula-AbonnentInnen
Versandkosten: 20–50 Ex. à CHF 20.– / 51–100 Ex. à CHF 25.– /
101–200 Ex. à CHF 30.–

tabula-Abonnement (4 Ausgaben pro Jahr)

Inland CHF 40.– / Ausland CHF 50.– (Versandkosten inklusive)

SGE-Mitgliedschaft

Jahresbeitrag CHF 95.– (tabula-Abonnement inklusive)

Name / Vorname:

E-Mail / Telefon:

Beruf:

Strasse:

PLZ / Ort: