



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Nationale Fachtagung der SGE: „Ernährung: Leistung und Gesundheit“

Bern, 5. September 2013. Am 5. September fand am Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema „Ernährung: Leistung und Gesundheit“ statt. Vor vollen Rängen erläuterten und diskutierten Experten aus verschiedenen Fachgebieten Gefahren und Nutzen von Nahrungsergänzungen/Supplementen. Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit BAG und dem Schweizerischen Verband der dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH SVDE durchgeführt.

Vor der offiziellen Eröffnung der Fachtagung fand ein Symposium zum Thema „**Wahrnehmung und Sicherheit von Süsstoffen**“ statt. Herr Dr. Jürgen König vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und Mitglied des wissenschaftlichen Gremiums für Lebensmittelzusatzstoffe der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit hat die neuesten Daten zur Sicherheitsbewertung von Aspartam und zur Bedeutung von künstlich gesüssten Lebensmitteln für die Reduktion der Energieaufnahme vorgestellt.

Die Teilnehmer konnten alsdann verschiedene Vorträge zu folgenden Themen verfolgen:

Angereicherte Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen: Nutzen und Gefahren im Allgemeinen (Gesundheit, Wohlbefinden, Bedarf)

Zum Auftakt der Fachtagung erklärte Dr. P.-Y. Rodondi, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Mitglied der Abteilung für Forschung und Lehre im Bereich Komplementärmedizin, CHUV Lausanne, dass ein Viertel der Schweizer Bevölkerung Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Die Nahrungsergänzungsmittel werden vor allem konsumiert, um die Gesundheit und das Wohlbefinden im Allgemeinen zu verbessern oder das Immunsystem zu stärken. Sehr häufig kommen Nahrungsergänzungsmittel zur Anwendung, die mehrere Substanzen enthalten. Die mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verbundenen potenziellen Risiken werden oft verharmlost und die Patienten sprechen nicht immer mit ihrem Arzt darüber. Auch wenn die Wirksamkeit im Fall gewisser Nahrungsergänzungsmittel erwiesen ist, sind die Ergebnisse für



andere weniger beweiskräftig. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist und bleibt die wichtigste Empfehlung.

Obwohl diese Empfehlung immer wieder in der Bevölkerung verbreitet wird, scheint die Begeisterung für Nahrungsergänzungsmittel nicht abzunehmen. Es ist daher wichtig, dass die Berufsleute des Gesundheitswesens in diesem Bereich besser ausgebildet werden und ihre Patienten gezielt informieren können.

Supplemente im Sport - Chancen und Risiken?

Herr Michael Krattiger - Leiter Prävention/Information - Stiftung Antidoping Schweiz zeigte uns anschliessend auf, dass Nahrungsergänzungsmittel heutzutage von vielen Spitzen-, Amateur- und Freizeitsportlern genutzt werden, in der Hoffnung, ihre sportliche Leistung verbessern zu können. Die Vermarktung dieser Produkte ist dadurch weltweit zum Milliardengeschäft geworden. Doch oft kommt die unabhängige Beratung der Kunden zu kurz oder die Hersteller werben mit z. T. unrealistischen Versprechungen. Denn eines steht fest: Keine Massnahme im Ernährungsbereich kann ein ungenügendes Training ersetzen.

Fit und leistungsfähig bis in hohe Alter

Herr Dr. Boris Gojanovic, leitender Arzt und Leiter Sportmedizin am Swiss Olympic Medical Center in Magglingen, konzentrierte sich in seinem Referat auf die Frage, wie sich die Gesundheit in Bezug auf die Leistungsfähigkeit definiert und wie wir uns eine leistungsfähigere Gesundheit antrainieren können. Er zeigte auf, dass zwar Empfehlungen für körperliche Aktivitäten existieren, dass diese aber nicht zwangsläufig auch am besten zu uns passen. Das eine, beste Training für unsere Gesundheit existiert nicht: Es sind immer Mehrere. Dabei empfiehlt sich die Übung am meisten, welche man so regelmässig und so lange wie möglich in sein Leben integrieren kann. Dies im Wissen, dass sich die Voraussetzungen mit der Zeit ändern können und dass es sich um verschiedene Aktivitäten innerhalb einer Woche handeln kann. Dabei sollte der Spass nicht zu kurz kommen und wenn möglich sollten die Aktivitäten gemeinsam mit anderen absolviert werden.

Wundermittel Low-Carb-Diät

Frau Dr. Anette Buyken, Ernährungswissenschaftlerin und seit 2003 wissenschaftliche Mitarbeiterin der DONALD Studie, Dortmund, bekräftigte, dass internationale Fachgesellschaften derzeit übereinstimmend eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Kost empfehlen. Zwar ist der primärpräventive Nutzen einer hohen Ballaststoff- und Vollkornzufuhr direkt aus derzeit verfügbarer wissenschaftlicher Evidenz ableitbar, nicht jedoch der Richtwert



für eine hohe Kohlenhydratzufuhr. Kohlenhydratreiche Kostformen werden nur indirekt mit der Gewährleistung einer hohen Ballaststoffzufuhr und einer begrenzten Zufuhr an gesättigten Fetten begründet. Allerdings bieten auch moderat kohlenhydratreduzierte Kostformen (z.B. mediterrane Kost, Kostformen mit höherem Anteil an (pflanzlichem) Protein bzw. Kostformen mit niedrigem glykämischen Index) vergleichbare Vorteile.

Neben den Referaten im Plenum hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, sich in verschiedenen Workshops weiterzubilden. Verschiedene Ateliers wurden zu den Themen Vitamin D und innovativen Konzepten betreffend „Essen im Alter“ angeboten.

Die Fachtagung schloss mit einem Vortrag von Frau Liliane Bruggmann, Bundesamt für Gesundheit (BAG) über die Konsequenzen aus dem 6. Schweizerischen Ernährungsbericht Bericht und der Frage „Was will der Bund erreichen?“.

Weitere Informationen: Präsentationen und Zusammenfassung

<http://www.sge-ssn.ch/fachtagung>



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren (www.tabula.ch, vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns dazu eine E-Mail an info@sge-ssn.ch.

SGE-Informationssdienst Nutrinfo®

Der kostenlose SGE-Informationssdienst Nutrinfo® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Stéphanie Hochstrasser und Marion Wäfler, Dipl. Ernährungsberaterinnen HF

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 - 12.00 Uhr

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

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel. +41 79 358 06 30

Email ch.dudle@sge-ssn.ch