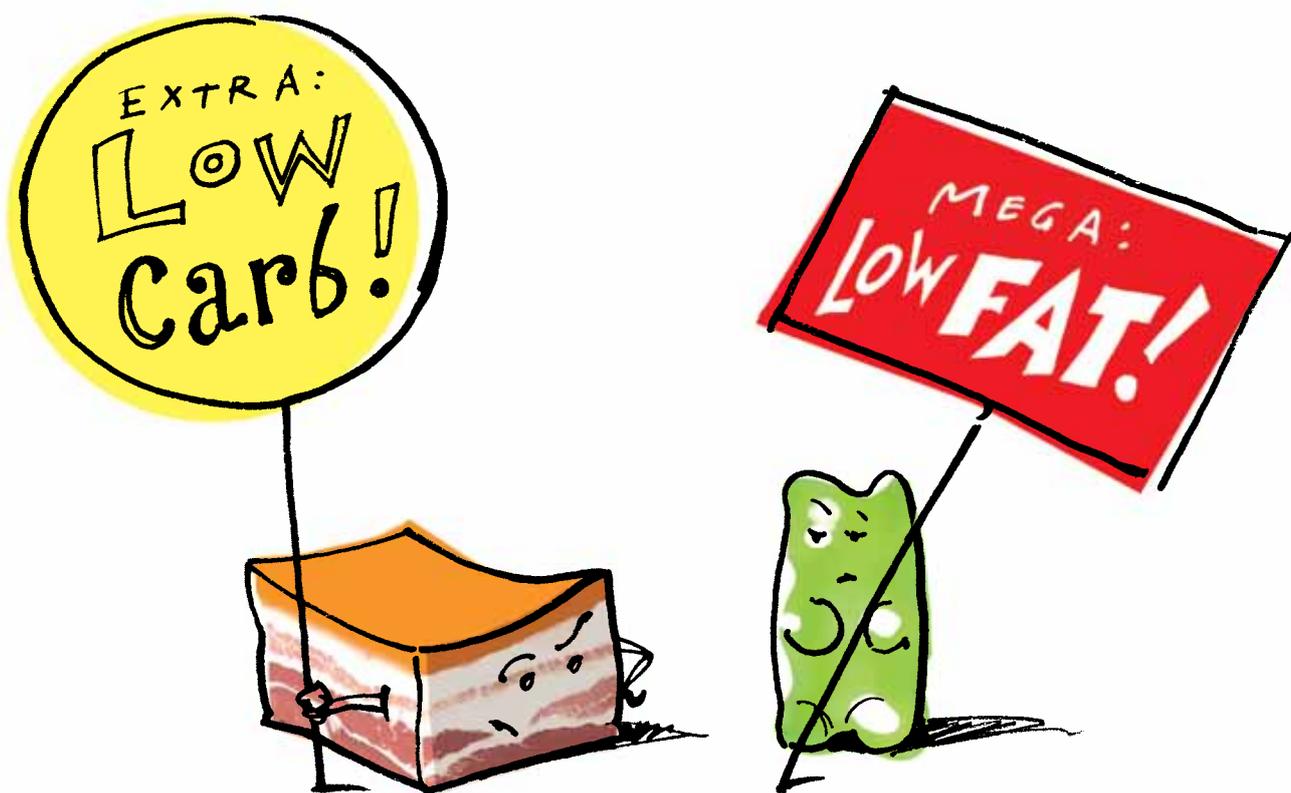


tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°1/2013_CHF 8.50



Low-Fat oder Low-Carb?



DIE SGE IST NEU AUF FACEBOOK!

EDITORIAL

Immer neue – oder aufgewärmte – Ernährungstrends kommen auf den Markt und finden ihren Weg in die Medien und Bücherregale. Sie versprechen uns Wohlbefinden, eine gute Figur, Vitalität, Gesundheit oder ewige Jugend. Die Methoden werden immer zahlreicher, entwickeln sich weiter, werden umgestossen, widersprechen einander, so dass es Otto Normalverbraucher auf der Suche nach einer Verbesserung seines Wohlbefindens schwindlig werden kann. Low-Fat und Low-Carb sind nicht die einzigen zwei Trends, aber eine ganze Reihe von Diäten beansprucht für sich, der einen oder der anderen dieser beiden Ideen gerecht zu werden. Aber auch in der Welt der Ernährungswissenschaft werden die Ernährungsempfehlungen im Sinne der Verteilung der Proteine, Fette und Kohlenhydrate regelmässig infrage gestellt, auch wenn dies in den Medien auf weniger Resonanz trifft. Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) hat 2009 neue Empfehlungen für den Konsum dieser drei Nährstoffe veröffentlicht. Im Vergleich zu den vor 2009 in der Schweiz verwendeten Referenzwerten tendiert man dazu, eine Ernährung zu empfehlen, die etwas mehr «Low-Carb» und weniger «Low-Fat»

ist. Die Kohlenhydrate müssen nicht mehr systematisch über 50 % der Energiezufuhr liefern, sondern 45 bis 55 %. Und der Anteil der Fette kann zwischen 20 und 35 % liegen – bei einem Maximum von 40 % anstelle des vorherigen Wertes von 30 %.

Vergessen wir nicht, dass wir uns zwar mit Nährstoffen ernähren, dass es aber auch ein Vergnügen ist, wohlschmeckende Lebensmittel und Gerichte zu essen, die mit Kultur und Geschichte zu tun haben. Eine gesundheitsfördernde Ernährung muss auf lange Sicht angelegt werden, und die Ernährungsempfehlungen müssen sich daher den Gewohnheiten der Bevölkerung anpassen. Wie viele Länder gibt es auf der Welt, deren traditionelle Ernährung den Kriterien einer Low-Carb- oder Low-Fat-Diät entspricht? Recht wenige, wenn überhaupt. Empfehlungen für eine einfach nur ausgewogene Ernährung werden wohl kaum ein Medienecho verursachen, bieten aber den Vorteil, dass sie auf einfachere Weise nachhaltig umsetzbar sind und die individuellen Gewohnheiten und Vorlieben berücksichtigen. So haben denn in einer ausgewogenen Ernährung auch das Bier, welches auf Seite 16 unter die Lupe genommen wird, und die kalorienreichen Bündner Capuns (das Rezept finden Sie auf Seite 12) durchaus ihren Platz!

MURIEL JAQUET / SGE
Ernährungsberaterin HF / Nutrinfo®

04_REPORT

Low-Fat oder Low-Carb?

Früher galt Fett als Krank- und Dickmacher Nummer eins, dann wurden aus denselben Gründen zunehmend die Kohlenhydrate reduziert. Was gilt nun?

16_UNTER DER LUPE

Bier

Von Mönchen in die Schweiz gebracht, trat Bier in den letzten Jahrzehnten im «Weinland Schweiz» einen wahren Siegeszug an. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass der Gerstensaft in all seinen Variationen im Mass durchaus auch einen gesundheitlichen Nutzen haben könnte.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_REZEPT

14_WISSEN, WAS ESSEN

20_BÜCHER

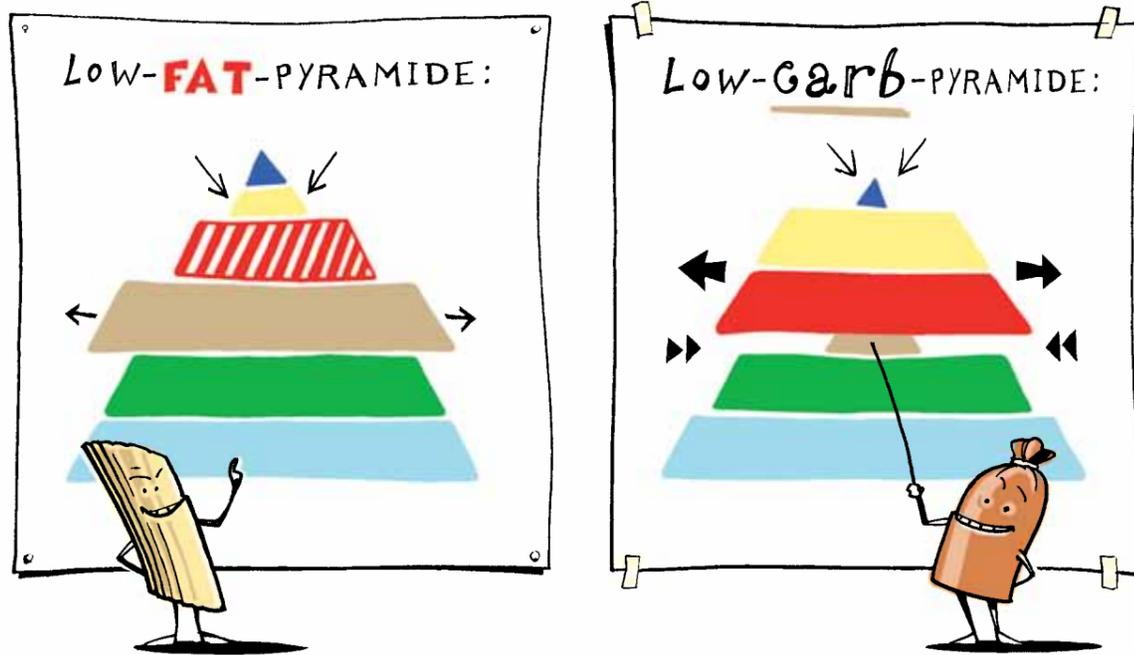
22_DIE SGE

24_AGENDA / PREVIEW N°1/2013

T tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE **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 **REDAKTIONS-KOMMISSION:** Marianne Botta Diener / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schweserthmann **LAYOUT:** Thomas Langenegger **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TITELBILD:** trucg+k, Jörg Kühni

Impressum:

ERSCHEINUNG: Vierteljährlich



Low-Fat oder Low-Carb? Die Auswirkungen auf Gesundheit und Figur

▷ Abnehmen und sich gesund ernähren wollen viele. Die einen geizen mit Butter und Rahm und bevorzugen fettarmen Käse sowie mageren Schinken. Andere verbannen Brot, Zucker und Mehl, um ihr Gewicht in den Griff zu bekommen. Low-Fat oder Low-Carb – welche dieser Strategien ist erfolgreicher, gesünder und vor allem nachhaltiger? Darüber streiten sich nicht allein Frauenzeitschriften oder kommerzielle Abnehmprogramme. Auch anerkannte Wissenschaftler können sich nicht einigen.

Laut aktuellem sechsten schweizerischen Ernährungsbericht sind in der Schweiz gut ein Viertel der Frauen und fast die Hälfte der Männer übergewichtig. Da wundert es nicht, dass Abnehm- und Diättragegeber immer wieder die ersten Plätze der Bestsellerlisten des Schweizer Buch- und Verlegerverbandes belegen. Beim genauen Hinsehen finden sich dort Bücher, in denen absolut gegensätzliche Ernährungsbotschaften propagiert werden. Derzeit obenan steht die Dukan-Diät, die eine extrem kohlenhydratarme, sehr proteinreiche Kost zu Beginn des Abnehmens vorschreibt. Genauso sind aber auch die Weight-Watchers-Bücher schon seit einigen Jahren «dick» im Geschäft, die mit ihrem Punktesystem insbesondere bei den Fetten

den Rotstift ansetzen und Kohlenhydrate durchaus gestatten. So erlaubt der französische Ernährungsmediziner Pierre Dukan selbst in der ersten, sehr strengen «Angriffsphase» zwei Eier am Tag. Das macht laut Weight-Watchers-Plan bereits vier Punkte, so viel wie zwei Portionen Rösti, die Dukan zum Abnehmen streng verboten hat.

Verfolgt man die offiziellen Empfehlungen der letzten Jahrzehnte, so galten im Jahre 2000 noch 30 Prozent Fettanteil als Referenzwert. Darauf hatten sich die Fachgesellschaften für Ernährung in Deutschland, Österreich und der Schweiz (DACH-Referenzwerte) geeinigt und geben diese Richtwerte auch weiterhin so an. Doch mittlerweile lockert die Schweiz diese Werte. Unter der Leitung von Prof. Ulrich Keller stellte bereits 2006 eine Expertengruppe für die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) fest, dass «epidemiologische Studien keine negativen Folgen eines höheren Fettanteils (35–40% der Gesamtenergie) gezeigt haben.» War es also völlig überflüssig oder sogar falsch, mit fettreduzierten Milchprodukten und Fleischwaren sowie einem dünneren Butteraufstrich den Fettanteil der Ernährung im Schnitt von 43 Prozent kontinuier-

lich auf 30 Prozent zu senken? Haben wir womöglich am falschen Ende gespart? Und wäre es besser gewesen, den Kohlenhydratanteil zu senken? Immerhin rät einer der Mitautoren der EEK von 2006, der Zürcher ETH-Dozent und Buchautor Dr. Paolo Colombani, den Kohlenhydrat-Anteil deutlich von derzeit etwa 50 auf 40 Prozent zu reduzieren.

Trends vereinfachen – und verwirren

Wenn sich die Experten schon nicht einig sind, wie sollen dann abnehmwillige Laien vertrauensvoll und entschlossen den richtigen Weg gehen, um ihr Gewicht dauerhaft in den Griff zu bekommen? Prof. Paul Walter, langjähriger Präsident der SGE, hat einige Abnehmrends erlebt und steht ihnen kritisch gegenüber. «In der Regel vereinfachen Trends und führen dann zu falschen Aussagen. Beispielsweise einfach nur Kohlenhydrate einzusparen oder Zucker als Dickmacher zu verdammern, ist sicher falsch.» Zudem sorgt sich Walter: «Ständig neue Trends bergen die Gefahr, dass die Allgemeinheit verwirrt und verunsichert wird.» Nach der Atkins-Diät, die in den 70er-Jahren mit reichlich Fleisch, Eiern und Salat und einem Verbot von Brot, Kartoffeln und Reis für Erstaunen sorgte und auch in der Schweiz Anhänger fand, kam die Low-Fat-Welle. Lebensmitteln, deren Kalorien zu mehr als 30 Prozent aus Fett bestanden, galt der Kalorienkampf. «Damals war es üblich, beim Abnehmen ganz besonders aufs Fett zu achten. Kohlenhydrate spielten keine Rolle», erinnert sich Rainer Weller (Name geändert), der vor etwa 20 Jahren eine Diät machte. «Nachdem ich mit dem Rauchen aufgehört hatte, wog ich schnell 12 Kilo mehr – die galt es wieder loszuwerden.» Der heute 56-jährige Suchttherapeut aus St. Gallen speckte mit fettarmem Joghurt und Quark, der Umstellung auf magere Fleischsorten, viel Gemüse und Obst und dem Verzicht auf Butter und Schokolade in etwa zwei Monaten sechs Kilo ab. Hauptargument gegen das Fett und für Eiweiss oder Kohlenhydrate ist sein mehr als doppelt so hoher Kalorienwert. Zudem lassen sich die wichtigsten Fettlieferanten wie Wurst, fetter Käse oder Butter gut gegen fettärmere Alternativen austauschen oder auch ganz weglassen, ohne dass Defizite zu fürchten sind. Bei Weller wuchs mit den schwindenden Pfunden die Lust an der Bewegung, die er heute in seinem Leben nicht mehr missen will. Hier helfen nicht allein die beim Sport verbrannten Kalorien beim Abspecken. Nachhaltiger wirken die

durch regelmässige Fitness aufgebauten Muskeln, die selbst dann Kalorien verbrennen, wenn sie nicht aktiv sind. Trotzdem nahm er langsam wieder zu. «So habe ich nochmals sehr konsequent auf Fett verzichtet und auch beim zweiten Mal mein Wunschgewicht von 80 Kilo erreicht.» Die zwei Kilo, die sich seit seinem Jobwechsel von Deutschland zu einer eher sitzenden Tätigkeit in der Schweiz seit einigen Jahren wieder angesammelt haben, will er erneut mit dem Fett-Rotstift angehen. «Ich kenne hier in der Schweiz viele, die sehr eisern sind und dann mit Low-Carb vielleicht besser abnehmen als ich. Doch mich bei Brot, Reis oder Kartoffeln einzuschränken, würde mir sehr schwerfallen.»

Die ketogene Diät

Die vor 20 Jahren herrschende allgemeine Low-Fat-Euphorie endete 1997: Als «amerikanisches Paradoxon» bezeichnete man damals das niederschmetternde Ergebnis, dass in den USA zwar mit den Jahren immer weniger Fett gegessen wurde, aber dennoch die Zahl der Übergewichtigen weiter gestiegen war. Im Gegenzug wuchs das Interesse an Diäten, die die Kohlenhydrate ins Visier nahmen, wie es Atkins machte. Damals war Prof. Keller ein Wegbereiter dieser ketogenen Diät in der Schweiz. Dabei sinkt der Kohlenhydratanteil zeitweise auf unter 30 Gramm pro Tag, so dass der Körper seinen Stoffwechsel wie beim Fasten umstellt und nun statt Kohlenhydrate Fette abbaut und deren Abbauprodukt, sogenannte Ketonkörper, als Energielieferanten nutzt. Damit steigt der Fettabbau rapide an. Diese Ketonkörper stillen zudem den Appetit, so dass selbst bei weniger als 800 Kalorien pro Tag kein Hunger auftritt. Diese völlige Stoffwechseleränderung wird medizinisch bei schweren Epilepsie-Fällen genutzt, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Aus bislang nicht genau bekannten Gründen kann ein Kohlenhydratmangel die Epilepsie mildern und wird daher von der Schweizerischen Liga gegen Epilepsie empfohlen «wenn eine übliche medikamentöse Behandlung allein nicht erfolgreich ist». Allerdings fällt es in der Praxis oft schwer, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, solch strenge Diätregeln mit Verzicht auf Schokolade, Kuchen etc. auf Dauer durchzusetzen. Nicht anerkannt, aber dennoch populär ist eine Kohlenhydratmangel-Ernährung als Krebstherapie. «Aggressive Krebszellen brauchen ständig Zucker, um zu wachsen», so

die Begründung, die allerdings bisher durch keine Studie bestätigt wurde.

Damit der radikale Stoffwechsel-Switch stattfindet, sind bei all diesen Diäten Kohlenhydratlieferanten fast vollkommen verboten. Kein Brot, keine Kartoffeln, keine Hülsenfrüchte und auch keine Früchte! In den Infobroschüren zum Abnehmen wird nicht verschwiegen, dass eine solche Ernährung ein hohes Mass an Selbstdisziplin verlangt. «Sie müssen selbst überzeugt sein, dass Sie die Diät konsequent durchhalten.» Diese strenge Diätform wurde bis in die jüngste Vergangenheit in der Schweiz von bekannten Medizinern auch zum Abnehmen empfohlen. Der von der NZZ zum Übergewichtspapst ausgerufene Fritz Horber arbeitete bis Mitte des letzten Jahres in der Klinik Lindberg als Internist. Dort beriet er unter anderem Ursula Frei (Name geändert). Die 67-jährige Hausfrau und frühere Krankenschwester litt unter ihrem Übergewicht: Ihre Gelenke schmerzten und ihr Herz war schwach. Dank einer ketogenen Ernährungsumstellung nahm Sie innert drei Monaten mit Erfolg ab. Dann war sie froh über eine Pause. «Ich ass kiloweise Magerquark, doch kein Brot, trank nie einen Fruchtsaft. Solch eine Diät kann man nicht durchgehend machen.» Bald ging das Gewicht allerdings wieder nach oben. Sie versuchte es nochmals, und wiederum stellte sich der erwünschte Erfolg ein, so dass sie danach insgesamt neun Kilo verloren hatte. «Ich habe mich bei der Diät nach anfänglichen Problemen wohl gefühlt. Ich hätte gern mehr erreicht, immerhin waren 15 Kilo Gewichtsverlust innerhalb weniger Wochen in Aussicht gestellt worden.» Ursula Frei stoppte ihre Abnehmversuche aus gesundheitlichen Gründen. Sie will ihren Körper nicht mehr so stark belasten. Zudem meinte sie: «Ich bin ein geselliger Typ. Und das ist mit einem Verbot von Brot oder Kuchen, bei der ich jede Einladung zum Essen ablehnen muss, nicht vereinbar.» Die dipl. Ernährungsberaterin HF Sandra Zeugin hat vor gut 20 Jahren am Institut von Prof. Keller in Basel diese strenge Form der ketogenen Diät in Gruppenkursen durchgeführt: «Doch nach diesen strikten Regeln wird in der Behandlung von Übergewicht schon lange nicht mehr gearbeitet. Die Stoffwechsellumstellung löste auch individuelle Nebenwirkungen aus, so litten etliche Patienten unter vorübergehenden Kopfschmerzen.» Spätfolgen sind zwar keine bekannt, doch empfiehlt die Beraterin ihren Klienten heute eine deutlich mo-

deratere und individuelle Ernährung. «Stärkeprodukte wie Brot oder Teigwaren müssen nicht ganz wegfallen.»

Insulin als Dickmacher

Doch warum spielt der Anstieg des Blutzuckers solch eine zentrale Rolle beim Abnehmen? Viele Jahre zuvor war der glykämische Index eingeführt worden, um Diabetikern eine bessere Kontrolle ihres Blutzuckers zu ermöglichen. Ihre Bauchspeicheldrüse kann das Insulin nicht oder nicht ausreichend bilden, um den durch Kohlenhydrate ausgelösten Blutzuckeranstieg zu drosseln. Bei Gesunden wirkt die Bauchspeicheldrüse dagegen, indem das Insulin den Blutzucker in die Zellen befördert und damit den Blutzucker wieder senkt. Je rasanter der Blutzucker ansteigt, desto mehr Insulin schüttet der Körper aus und desto schneller sinkt der Blutzucker wieder. Und hier greift die Theorie der Glyx-Diäten: Ein Lebensmittel, das den Blutzuckerspiegel steil in die Höhe steigen lässt, bewirkt einen hohen Insulinausstoss und damit einen ebenso steilen Abstieg des Blutzuckers. Fällt er, dann spürt der Körper wieder Hunger. Daher sind Lebensmittel wie Weissbrot, Kartoffeln oder Reis zu meiden, die die Blutzuckerkurve in eine Berg- und Talfahrt versetzen. Noch weit schwerer wiegt die nachteilige Wirkung des Insulins auf das Fettgewebe. Es drosselt die Bereitschaft der Fettzellen, ihren kalorienreichen Inhalt zur Energiegewinnung bereitzustellen. Mit hohen Insulinwerten kann kein Abnehmplan funktionieren.

Gerade nachts, wenn über Stunden nichts gegessen wird, der Insulinpegel sinkt, bauen die Fettzellen ihre Depots im Schlaf ab und dienen bis zum Frühstück als wichtigste Energielieferanten. Damit diese nächtliche Fettverbrennung ungestört abläuft, sollte der Insulinspiegel abends nicht in die Höhe getrieben werden. Low-Carb-Expertin und Ernährungsberaterin Sandra Zeugin: «Nur für den Abend rate ich dazu, Kohlenhydrate auf ein Minimum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.» Auch Keller selbst ist längst von den damals zum Abnehmen empfohlenen geringen Kohlenhydratmengen von unter 30 Gramm pro Tag abgerückt. Als Leiter einer zweiten Expertengruppe, die 2009 den «Kohlenhydratbericht» im Auftrag der EEK verfasste, half er, die bisherigen offiziellen Kohlenhydratempfehlungen von 50 bis 60 Prozent der täglichen Energieaufnahme auf 45 bis 55 Prozent zu senken.

Ein hoher Kohlenhydratanteil verringert das «gute» HDL-Cholesterin und erhöht die freien Fette im Blut – beides ein Risiko für Herz und Kreislauf.

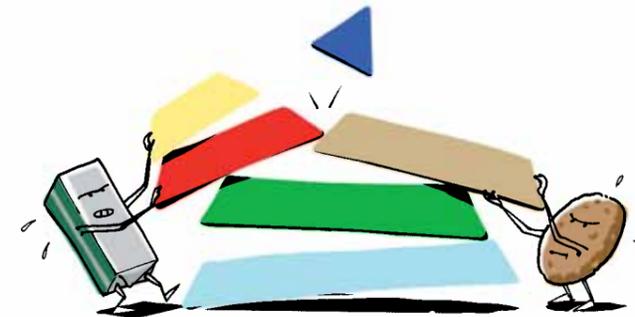
Der Umbau der Lebensmittelpyramide

Die jüngste Geschichte der offiziellen Ernährungsempfehlungen lässt sich gut an der bekannten Lebensmittelpyramide ablesen. 1998 wurde sie in der Schweiz von der damaligen Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) eingeführt. Doch anders als die zu der Zeit gültige deutsche Pyramide bekamen in der Schweiz Kohlenhydratträger wie Getreide und Kartoffeln von Beginn an nur den Platz über Gemüse und Obst. Mittlerweile hat sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung diesem

Pyramidenaufbau angeschlossen. Brot, Teigwaren und Kartoffeln galten zuvor noch als die unterste, wichtigste Basis der Ernährung und mussten nun den Platz zugunsten von Gemüse und Obst räumen. Auch die Schweizer Pyramide hat sich geändert. 2005 durften die Fette aus der kleinen Ecke, die sie sich mit den Süssigkeiten teilen mussten, heraus und rückten eine Pyramidenstufe nach unten. Die heutige Form der Pyramide entspricht damit den Empfehlungen, die die EEK erarbeitet hat, und folgt der Tendenz, den Fettanteil zulasten der Kohlenhydrate wieder zu erhöhen.

Low-Carb besser als Low-Fat?

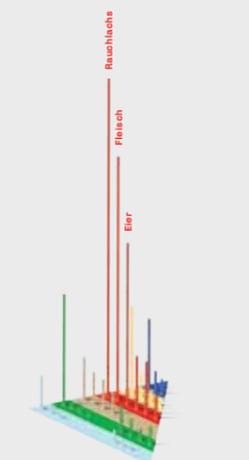
Doch gilt die Empfehlung, mehr Fett, weniger Kohlenhydrate, auch uneingeschränkt für Übergewichtige? Hier wäre als Erstes eine Analyse der täglich verzehrten Lebensmittel hilfreich, um der Herkunft der überzähligen Kalorienmengen auf den Grund gehen zu können. Liegt der Anteil der Fettkalorien bei weit über 40 Prozent, ist sicherlich eine Fettreduktion eine sinnvolle Lösung, um den Kalorienüberhang einzudämmen. Kann jedoch der überwiegende Kalorienanteil den Kohlenhydraten zur Last gelegt werden, gilt es, hier drastisch zu sparen. Doch der eigentliche Erfolg einer Abnehmdiät ist



KLIMAKILLER LOW-CARB?

Die Low-Carb-Ernährung mit ihrem Eiweissanteil von rund 20 Prozent enthält vergleichsweise viel Fleisch, Fisch, Milch und Quark. Daher warnen einige Ernährungsmediziner vor einer möglichen hohen Belastung der Nieren. Ob ein Körper mit gesunden, gut funktionierenden Nieren diese höheren Eiweisswerte langfristig problemlos verarbeiten kann, darüber fehlen Studien. Doch mittlerweile kommt die Kritik an den hohen Eiweisswerten noch aus einer ganz anderen Ecke. Ökologen machen unsere Ernährung mitverantwortlich für die weltweite Klimakrise. Insbesondere die Fleisch- und Milcherzeugung verursacht enorme Mengen an klimaverändernden Gasen. Für den Anbau von Futtermitteln werden die für das Weltklima wichtigen Regenwälder gerodet. Durch Düngemittel, die ein schnelles Wachstum von Soja, Mais und anderen Futtermitteln garantieren, entsteht Lachgas, das zu den umweltschädlichsten Gasen zählt. Und letztlich gilt auch die Kuh selbst als Klimakiller durch ihre methanhaltigen Ausscheidungen. Der Klimablog der ETH Zürich, dessen Autorenteam aus immerhin 20 Professorinnen und Professoren besteht, bringt es auf den Punkt: «Um die Menge ausgestossener Treibhausgase wie Methan oder Lachgas zu reduzieren, müssten weniger Tiere gehalten werden. Gleichzeitig müsste aber der Fleisch- und Milchkonsum zurückgehen.» Mit Low-Carb und mehr Eiweiss ist das nur zu schaffen, wenn pflanzliche Eiweissquellen mehr Platz auf dem Teller finden. Beste Beispiele dafür sind unverarbeitete, rohe Hülsenfrüchte wie Linsen, Trockenerbsen, Kidneybohnen oder Kichererbsen. Sie fristen seit vielen Jahrzehnten ein Schattendasein in der Küche. Mit diesen Eiweisslieferanten könnte sich das Klima sogar verbessern. Denn diese Hülsenfrüchte binden grosse Mengen an Stickstoff und verhindern damit die Bildung klimagefährdender Gase. Manche Low-Carb-Diäten erlauben wegen ihres Kohlenhydratgehaltes leider nur geringe Mengen, andere berücksichtigen die nur sehr geringen Effekte ihrer Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel und gestatten daher auch grössere Portionen.

Die nächste Ausgabe des Tabula wird sich alternativen Eiweissquellen widmen.



△ Die Lebensmittelpyramide, dargestellt anhand der Ökobilanz (rot die Eiweisslieferanten)

einzig darauf zurückzuführen, wie gross die Differenz zwischen den mit der Nahrung aufgenommenen und den verbrauchten Kalorien ausfällt. Zudem kann eine Diät nur dann erfolgversprechend sein, wenn sie nachhaltig wirkt, also langfristig durchgeführt werden kann, auch nach Monaten noch schmeckt und weder einseitig noch aufwändig ist. Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung wird ein Grossteil der wegfallenden Kohlenhydratkalorien durch Eiweiss ersetzt und damit der Hunger ausgetrickst, denn Eiweiss besitzt einen hohen Sättigungswert. Zudem verbraucht der Körper bei der Umsetzung von Eiweiss im Vergleich mit Fett oder Kohlenhydraten die meiste Energie, was den Abnehmeffekt einer eiweissreichen Low-Carb-Diät fördert. Langfristige Studien zeigen allerdings, dass Anhänger von kohlenhydratarmen Diätformen nach einem Jahr den durchschnittlichen Anteil von anfangs gut 20 Prozent auf immerhin 35 Prozent Kohlenhydrate steigerten, also ihre Diät nicht mehr so streng durchführten. Auch bei Low-Fat-Diäten stieg der anfangs sehr niedrige Anteil von 22 Prozent Fett auf 32 Prozent. Der Proteingehalt war bei beiden Diätformen im Schnitt nach einem Jahr fast gleich. Prof. Dr. Alain Nordmann hat bereits 2006 als Mitarbeiter am Institut für klinische Epidemiologie an der Universität Basel wissenschaftliche Studien zusammengefasst, die Low-Fat und Low-Carb verglichen. Dabei zeigte sich zwar nach einem halben Jahr ein um mehr als drei Kilo besseres Abnehmergebnis der kohlenhydratarmen Ernährung gegenüber einer Low-Fat-Diät. Doch nach einem Jahr schmolz dieser Unterschied auf nur noch ein Kilo zusammen. Statistisch gesehen ist dieses schwache Plus nicht relevant – also Gleichstand für Low-Carb gegen Low-Fat. Wirken sich jedoch die beiden Abnehmformen unterschiedlich auf Blutfettwerte und die Gesundheit aus? Auch dieser Frage gingen verschiedene Vergleichsstudien nach. Dabei konnte beim Gesamtcholesterin und dem LDL-Cholesterinwert die Low-Fat-Diät Vorteile verbuchen, während der günstige HDL-Cholesterinwert und die Werte für freie Fette im Blut bei der Low-Carb-Diät besser ausfielen. «Auch bei Durchsicht neuer Forschungen gibt es weder für die eine noch für die andere Ernährungsform evidente Ergebnisse, die eine Empfehlung für Übergewichtige begründen würden», so Nordmann. Selbst wenn aktuelle Ergebnisse der grossen europäischen Diogenes-Studie zeigen, dass sich nach dem Abnehmen das Gewicht

mit einer Low-Carb-Ernährung, kombiniert mit reichlich Eiweiss, am einfachsten halten, ja sogar noch weiter senken lässt, hat der Internist mit eigener Praxis seine Zweifel. «Für den langfristigen Erfolg einer Ernährung mit niedrigem glykämischen Index fehlen – wie für die meisten anderen Untersuchungen – Studien, die nicht nur eine Gewichtsreduktion, sondern auch einen Rückgang von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigen. Zudem weisen laut den glykämischen Indexpunkten fette Pommes frites oder Vanilleglace ähnliche Werte auf wie gekochte Kartoffeln und eine reife Banane. Wir brauchen ein anderes Konzept für Menschen mit Übergewicht – weder Low-Carb noch Low-Fat überzeugen mich.»

Text

FRIEDRICH BOHLMANN

ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor

Illustrationen

JÖRG KÜHNI, TRUC

LINKS ZUM THEMA

Weiterführendes Video zum

Thema in Zusammenarbeit mit

Iss dich fit TV

www.internettv.ch/people-lifestyle/issdichfitv-ch/low-fat-oder-low-carb

Fette in der Ernährung:

Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2012

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05211

Kohlenhydrate in der Ernährung:

Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2009

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/07326

Hintergrundinformationen zur Schweizer Lebensmittelpyramide

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

6. Schweizerischer Ernährungsbericht 2012

www.ernaehrungsbericht.ch

Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16476868

Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance

www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1007137

Auf www.tabula.ch finden Sie im PDF der aktuellen Ausgabe die elektronischen Links zum Anklicken.

Zuckersüsse Fakten

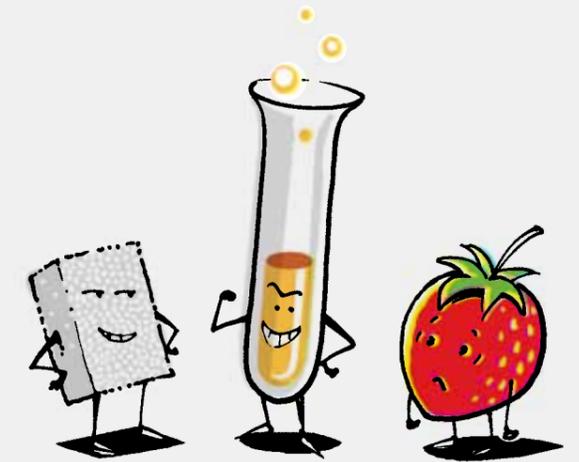
Ob Honig oder Haushaltszucker, Ahornsirup oder unraffiniertes Vollrohrzucker – chemisch gesehen unterscheiden sich die darin enthaltenen süssen Zuckermoleküle kaum voneinander. Traubenzucker (Glukose) genauso wie Fruchtzucker (Fruktose) oder Schleimzucker (Galaktose) zählen zu den Einfachzuckern, aus denen die bekannten Zweifachzucker aufgebaut sind. Beispielsweise besteht der Haushaltszucker (Saccharose) aus Glukose und Fruktose. Diese werden spätestens im Darm in Einzelzucker gespalten. Doch während Glukose vom Stoffwechsel aktiv ins Blut gepumpt wird, den Hunger stillt und die Körperzellen mit schneller Energie versorgt, gelangt die Fruktose eher langsam in den Kreislauf und dann zuerst in die Leber. Dort wird der grösste Teil der Fruktose bereits abgebaut und als Energiequelle genutzt. Je nach Bedarf wird ein kleiner Teil zu Glukose umgewandelt und ans Blut abgegeben.

Fruktose in der Kritik

Weil Fruktose den Blutzucker geringer und weit langsamer steigen lässt sowie deutlich süsser schmeckt als Haushaltszucker, galt er viele Jahre als idealer Zuckeraustauschstoff insbesondere für Diabetiker – bis Studien zeigten, dass ein erhöhter Konsum von Fruktose als Risikofaktor für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingeschätzt werden muss. Als weitere Zuckeraustauschstoffe, die den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen lassen und daher weniger Insulin erfordern als herkömmlicher Zucker, dienen Zuckeralkohole wie Isomalt, Sorbit, Maltit oder Xylit. Sie bringen es nur auf etwa die Hälfte der Kalorien von Zucker, doch meist erreichen sie auch nur knapp die Hälfte der Süsskraft. Vorsicht vor zu hohen Mengen: Durch ihre lange Verweildauer im Darm bekommt die Darmflora die Chance, sie zu verdauen und dabei blähende Gase zu bilden. Zudem binden sie viel Wasser, so dass Durchfälle drohen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) schreibt daher einen Warnhinweis vor, wenn bei der üblichen Verzehrmenge eines Lebensmittels pro Tag mehr als 20 Gramm zugesetzte Zuckeralkohole aufgenommen werden können.

Süsse ohne Nebenwirkung?

Stevia, das aus Südamerika stammende Honigkraut mit seinen stark süss schmeckenden Blättern, wird intensiv getestet in der Hoffnung, einen «natürlichen Süsstoff» auf den Markt zu bringen. Bislang ohne durchschlagenden Erfolg. Zwar gibt es seit 2008 zahlreiche Einzelbe-



willigungen, doch einzig für Steviol Glykoside. Dies sind chemische Substanzen aus der Steviapflanze, die den Zucker in seiner Süsskraft um das bis zu 450-fache übertreffen, allerdings durch einen bitteren Beigeschmack den Genuss oft vergällen. Die Blätter selbst dürfen, minimal dosiert, nur in Kräutertees als Süsstmittel eingesetzt werden. Das BAG hält deren gesundheitliche Wirkungen beispielsweise auf Blutdruck und Blutzucker für nicht restlos geklärt. Obgleich Steviol Glykoside aus Blättern der Stevia-Pflanze gewonnen werden, kann aufgrund ihrer aufwändigen Herstellung von «Natürlichkeit» keine Rede sein. So verbietet das BAG auch jegliche Werbeaussagen, die diesen neuen Süsstoff als natürlich, gesund oder biologisch ausloben.

Im Unterschied dazu werden die bislang bekannten Süsstoffe wie Aspartam, Cyclamat oder Saccharin vollständig chemisch synthetisiert. Gut kombiniert erreichen sie den gewohnten Süssgeschmack des Haushaltszuckers am ehesten. Sie sind als Zusatzstoffe zugelassen, und es wurde für jeden Stoff ein ADI-Wert (ADI: acceptable daily intake) festgelegt, der bei täglichem Konsum nicht überschritten werden sollte (wie auch beim Steviol Glykosid). Studien zeigen, dass Kinder den Grenzwert für den Süsstoff Cylamat bei starkem Durst auf künstlich gesüsste Getränke in seltenen Fällen auch mal übertreffen können. Akute Gesundheitsprobleme sind dabei nicht zu erwarten. Und doch bleibt der bittere Nachgeschmack, dass kalorienfreie Süsse oft einen Freifahrtschein dafür liefert, ungebremst dem Drang nach Süsse nachzugeben. Das Nachsehen haben Erdbeeren, Äpfel und Co. Ihre natürliche Süsse hat gegen die Süsstoffe keine Chance und reicht nicht aus, um den Appetit auf gesunde Früchte zu wecken. So sollten künstlich gesüsste Drinks keinen Freibrief erhalten, sondern sind lediglich im Austausch gegen gezuckerte, kalorienreiche Durstlöscher eine Alternative.



Aus dem Leben von...

Sabine Reist, Kellnerin im Dunkelrestaurant blindekuh

◀ Wie erleben sehbehinderte Menschen ihren Alltag? Im weltweit ersten Dunkelrestaurant, der blindekuh in Zürich, isst man in absoluter Dunkelheit. Für den Service und das Wohl der Gäste sind Sehbehinderte verantwortlich.

Ein plötzliches Aufblitzen einer Mobilkamera schreckt die ganze Gesellschaft auf. «Licht im Saal», schreit jemand aufgescheucht. Im Speisesaal der blindekuh in Zürich sind Lichtquellen, jeglicher Art untersagt. «Tja, da konnte es sich jemand nicht verkneifen und wollte rasch unbenutzt ein Erinnerungsfoto machen», grinst Sabine Reist. Seit sieben Jahren arbeitet die 30-jährige, sehr stark sehbehinderte Solothurnerin in der blindekuh in Zürich, dem weltweit ersten Dunkelrestaurant. Im September 1999 eröffneten die Initianten der Stiftung «Blind-Liecht» das Restaurant in einer ehemaligen Methodistenkapelle im Zürcher Seefeld-Quartier. Das Konzept mit Fokus auf den Dialog zwischen Sehenden und Blinden hat Schule gemacht: Inzwischen gibt es immer mehr Dunkelrestaurants weltweit. In der Schweiz ist die blindekuh mit ihren Restaurants in Zürich und Basel mittlerweile der grösste Arbeitgeber für Sehbehinderte.

Sabine Reist absolvierte nach der Schule eine kaufmännische Ausbildung. «Es war enorm schwierig, eine Lehrstelle zu finden. Kaum jemand traute mir einen Job zu», erinnert sie sich. «Als mir die blindekuh nach einer Service-Einführung eine Teilzeitanstellung als Kellnerin anbot, habe ich daher sofort zugesagt.» Wie im Gastgewerbe üblich, gibt es auch stressige Momente. Aber Sabine ist die Ruhe selbst und lässt sich kaum stressen. Weitaus anstrengender ist für sie die Anreise von Solothurn nach Zürich. Zum Glück führt sie Quinoa, ihr treuer Blindenhund, sicher durch die belebten Zürcher Strassen.

Heute Abend steht eine Doppelschicht an, da kommen die ersten Gäste bereits um 18 Uhr. Sabine begibt sich ins Foyer und begrüsst sie freudig. Die Gastgeberin fordert die Besucher zur Polonaise auf. Behutsam führt Sabine die Kolonne an, langsam vom Hellen ins Halbdunkle und schliesslich in

die absolute Dunkelheit. Bei den Tischen angelangt, reicht sie den Gästen die Stuhllehne. Ab jetzt heisst es Sehen vergessen und offen sein für andere Sinneswahrnehmungen. Kleine Hilfestellungen wie unterschiedliche Teller erleichtern die Gästebetreuung. So hat beispielsweise der Fischteller gerade Rillen und der Vegeteller Wellen. «Zu Beginn meiner Servicekarriere war ich manchmal ungeschickt. Einmal habe ich ein Ehepaar an zwei verschiedene Tische gesetzt. Erst als sie sich zuriefen: «Wo bist du?», bemerkte ich den Fauxpas.» An eine Geschichte erinnert sich Sabine besonders gern: Zwei Englisch sprechende Paare, die sich zuvor noch nie begegnet waren, setzten sich am späteren Abend an denselben Tisch. Es stellte sich heraus, dass alle aus demselben Ort in Südkorea kamen. «Beim Abschied gab es ein Fotoshooting im Foyer, und ich durfte mit aufs Bild, da ich sie zusammengeführt hatte.» Unangenehme Vorkommnisse im Dunkelrestaurant erlebte Sabine bis heute keine. Manchmal muss man den Gästen sagen, etwas leiser zu sprechen. «Dies ist eigenartig, in der Dunkelheit haben die Leute offenbar ein schlechteres Gefühl für Distanzen und sprechen deshalb unweigerlich lauter», bemerkt Sabine. Es kommt ab und zu auch vor, dass es manchen Menschen übel wird, wenn sie sich länger in der Dunkelheit aufhalten. «In solchen Fällen führen wir die betroffenen Gäste behutsam wieder ans Licht.»

Obwohl Sabine das Team, die Zusammenarbeit, den Ort und die Servicearbeit mag, wünscht sie sich seit Längerem einen Berufswechsel. «Ich wäre gerne im Sozialbereich tätig», erzählt Sabine ein wenig resigniert. «Aber wieder traue mir keiner die Arbeit zu.» Sobald die Gäste die Dunkelheit verlassen haben, legt Sabine ihre Schürze, Servicetasche sowie blindekuh-T-Shirt ab, holt Quinoa, stempelt aus und macht sich auf den Heimweg. Der Dunkelheit kann sie nicht entkommen, für ihre Berufswünsche kämpft sie aber entschieden weiter.

Text

ANDREA BAUMANN

Porträt

THAI CHRISTEN

CAPUNS

MANGOLDWICKEL

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std. / Quellen lassen: ca. 30 Min. / Ergibt 24 Stück / Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. / Pro Person: 42 g Fett, 39 g Eiweiss, 51 g Kohlenhydrate, 3099 kJ (741 kcal)

Füllung:

250 g Mehl / 2 Prisen Salz / 5 Esslöffel Milch / 3 frische Eier / alles in einer Schüssel mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen

½ Esslöffel Butter / in einer Pfanne warm werden lassen

1 Zwiebel, fein gehackt / andämpfen

1 Bund Petersilie, fein gehackt / 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten / kurz mitdämpfen, unter den Teig mischen

150 g Salsiz, in Würfeli / 75 g Bündnerfleisch-Ab-schnitte, in Würfeli / daruntermischen

Mangoldblätter:

Wasser, siedend / 24 grosse Mangoldblätter* / Blätter portionenweise je ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Tuch auslegen, trocken tupfen / Formen: Je 1–2 Esslöffel Füllung auf ein Blatt geben, seitliche Blattränder einschlagen, aufrollen

2½ dl Fleischbouillon / 1½ dl Vollrahm / in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. 12 Capuns begeben, zugedeckt ca. 8 Min. köcheln, herausnehmen, warm stellen. Zweite Portion gleich zubereiten

1 Esslöffel Butter / in einer Bratpfanne warm werden lassen

75 g Rohschinken, in Streifen / langsam knusprig werden lassen

Servieren / Capuns mit der Sauce auf den Tellern anrichten, mit Rohschinken garnieren

* Schnitt- bzw. Blattmangold eignet sich am besten für das Gericht. Alternativ können auch junge Blätter des Stielmangolds bzw. Krautstiels (ohne die Stängel) verwendet werden.

Rezept: Betty Bossi

ERNÄHRUNGSBILANZ

Mangold: Mangold – oder Krautstiel – ist ein langstieliges Gemüse mit bis 30 cm langen Blättern. Es werden die Blätter und die Stiele verzehrt, nicht jedoch die Wurzeln. Mangold enthält viel Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A), Kalium, Magnesium und Eisen. Die Mangoldblätter zählen zu den Lebensmitteln mit hohem Oxalsäuregehalt, was von Nierenkranken wegen der möglichen Bildung von Oxalsäuresteinen zu beachten ist. Kocht oder blanchiert man das Gemüse, reduziert sich der Oxalsäuregehalt.

Fett: Der Fettgehalt beträgt 42 g, was rund zwei Dritteln des durchschnittlichen, täglichen Fettbedarfs entspricht (Referenz 2000 kcal/Tag). Er kann reduziert werden, indem man konkrete Massnahmen trifft: Vollrahm durch Halbrahm oder Kaffeerahm ersetzen, anstelle von Salsiz nur Bündnerfleisch verwenden, Rohschinken, Zwiebeln und Kräuter in der Teflonpfanne ohne oder mit weniger Butter anbraten.

Tellermodell: Das Rezept ist mit 741 kcal pro Portion relativ kalorienreich und deckt rund einen Drittel des täglichen Energiebedarfs ab. Die Mahlzeit enthält alle Komponenten (Eiweiss- und Stärkebeilage, Gemüse), doch ist der Anteil an Gemüse etwas tief und derjenige der Eiweisslieferanten (Fleisch, Eier) zu hoch. Schöpft man sich einen Capun weniger und isst stattdessen noch einen Salat, verbessert sich das Verhältnis von Gemüse und Eiweiss. Da Mangold ein guter pflanzlicher Eisenlieferant ist und Vitamin C dessen Aufnahme im Körper verbessert, macht ein Blattsalat z.B. mit Peperoni oder Orangen oder ein Fruchtsalat zum Dessert gleich doppelt Sinn.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ

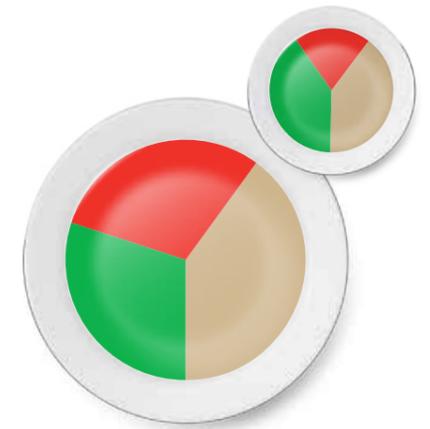
Fleisch: Das Bündnerfleisch trägt einen grossen Teil zu den Umweltbelastungen des Rezepts bei. Dabei fällt vor allem der Trocknungsschritt ins Gewicht. Dadurch verliert das Fleisch die Hälfte des Gewichts. Folglich wird 150 g Rindfleisch benötigt, um die benötigten 75 g Trockenfleisch bereitzustellen. Durch die direkten Methan- und Ammoniakemissionen der Rinder sowie durch die Umweltauswirkungen der Futterherstellung weist Rindfleisch, verglichen mit anderen Fleischarten, die höchsten Umweltbelastungen auf.

Gemüse und Kräuter: Der verwendete Mangold verursacht gerade mal 2 Prozent der Gesamtumweltbelastungen von Capuns. Dies bei einem Gewichtsanteil von 25 Prozent. Durch den relativ geringen Düng- und Maschinenaufwand im Anbau des Mangolds gehört er zu den umweltfreundlichsten Gemüsesorten. Hier spielt die Saisonalität eine grosse Rolle. Würde der Mangold im Gewächshaus angebaut, vervierfachte sich dessen Umweltbelastung durch die Beheizung des Hauses.

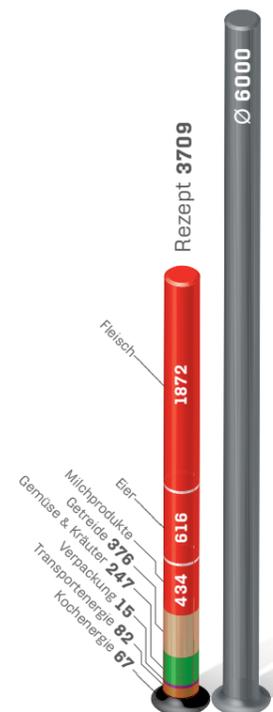
Säulendiagramm: Die Ökobilanz von Capuns liegt deutlich unter einer durchschnittlichen Mahlzeit, da der gewichtsmässige Anteil an Fleisch, das grosse Umweltbelastungen verursacht, relativ gering ist. Trotzdem trägt das Fleisch den grössten Teil zu den Umweltbelastungen von Capuns bei. Krautstiel, der mengenmässig die wichtigste Zutat darstellt, verursacht nur geringe Umweltbelastungen.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES

▷ Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum optimal geschöpften Teller (oben rechts)
Lebensmittelgruppen: ■ = Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu
■ = Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ■ = Früchte & Gemüse



Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern



◁ Die Säulengrafik zeigt die Umweltbelastung durch das Rezept pro Person. Als Vergleich dazu ein grober Durchschnittswert einer zu Hause zubereiteten Hauptmahlzeit. Die Berechnung der Umweltbelastungspunkte fasst verschiedene Umweltbelastungen bei der Produktion der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). Quelle: ESU-services.



EIN BÄRENHUNGER «DANK» FRUKTOSE?

Fruktose (Fruchtzucker) steht im Verdacht, dem Übergewicht Vorschub zu leisten. Einen Hinweis auf mögliche Gründe dafür liefert nun ein Forscherteam um Kathleen Page von der Yale University. In der im *Journal of the American Medical Association* publizierten Studie zeigen sie auf, dass Fruktose im Gegensatz zu Glukose (Traubenzucker) kein Sättigungsgefühl auslöst. Dazu hatte das Forscherteam das Gehirn von 20 gesunden Probanden in einem Kernspintomographen untersucht, während diese auf nüchternen Magen entweder ein mit 75 Gramm Glukose oder Fruktose gesüsstes Getränk zu sich nahmen. Nach der Zufuhr von Glukose kam es zu einer Verringerung des Blutflusses im Hypothalamus – beim Fruktose-Getränk blieb der Effekt aus. Da der Hypothalamus zusammen mit anderen Gehirnregionen Appetit und Sättigung steuert, interpretiert das Forscherteam diese Resultate als unterschiedliche Einflüsse auf das Sättigungsgefühl. Die Probanden bestätigten, die unterschiedliche Sättigung teilweise auch empirisch wahrgenommen zu haben. Die unterschiedliche Fähigkeit, ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, führen die Forscher darauf zurück, dass Fruktose im Gegensatz zur Glukose den Blutzucker und die Hormone Insulin und GLP1 viel weniger ansteigen lässt.

In den USA und anderen Teilen der Welt verdrängte Fruktose in den letzten Jahrzehnten Glukose immer mehr als Süsstoff für bearbeitete Lebensmittel (z.B. in Süssgetränken). Zur gleichen Zeit stieg die Kurve an Übergewichtigen in die Höhe, ein Zusammenhang dieser beiden Veränderungen ist daher zumindest nicht auszuschliessen. In der Schweiz ist Fruktose als Süssungsmittel noch wenig verbreitet.

Journal of the American Medical Association
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1555133>
 Kathleen A. Page et al. (2013). *Effects of Fructose vs Glucose on Regional Cerebral Blood Flow in Brain Regions Involved With Appetite and Reward Pathways.* JAMA 309(1):63-70

Die Fruktose (Fruchtzucker) ist ein Einfachzucker, der vor allem in Früchten enthalten ist. Die Schlussfolgerungen dieser Untersuchung, die mit einem Getränk mit sehr hohem Fruktosegehalt durchgeführt wurde, können jedoch nicht auf den Konsum von Früchten im Allgemeinen ausgedehnt werden. Denn Fruktose ist nicht der einzige Zucker, der in Früchten vorliegt, sie alle enthalten auch Glukose und Saccharose (die ihrerseits zu gleichen Teilen aus Fruktose und Glukose besteht). Ausserdem enthalten die Früchte noch weitere Nährstoffe, unter anderem Nahrungsfasern, die auch das Sättigungsgefühl beeinflussen.

MURIEL JAQUET

Benutzen Sie die Quick Response Codes für einen direkten Zugang zu den vorgestellten Studien und Artikeln. Dazu einfach mit Ihrem Smartphone und der passenden Applikation (z.B. ScanLife) den Code einscannen. Die Artikel sind teilweise kostenpflichtig.

MUSKELMASSE BIS INS HOHE ALTER – Untersuchung zur Rolle der Ernährung bei Sarkopenie (dem mit fortschreitendem Alter zunehmenden Muskelabbau), welche die Lebensqualität verringern und zu Verletzungen wie Brüchen infolge von Stürzen führen kann. Der Fokus liegt auf Proteinen, den Vitaminen D und B sowie säurelastigen Ernährungsformen.

Int. Osteoporosis Foundation Nutrition Working Group / <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00198-012-2236-y>



MIT BEEREN DAS HERZINFARKTRISIKO SENKEN – Im Minimum drei Portionen Heidelbeeren und Erdbeeren pro Woche könnten Frauen helfen, ihr Herzinfarkttrisiko um bis zu einem Drittel zu reduzieren. Dies geht aus einer Studie hervor, welche in einem Zeitraum von 18 Jahren die Herzinfarkttrate von knapp 100 000 Frauen untersuchte.

Journal of the American Heart Association / <http://circ.ahajournals.org/content/127/2/188.full> (Gratiszugang)

AN KINDER GERICHTETES LEBENSMITTELMARKETING – Masterarbeit mit dem Ziel der Erarbeitung von Grundlagen für die Einschränkung des an Kinder gerichteten Lebensmittelmarketings für die Schweiz (basierend auf der WHO-Resolution von 2010) sowie der Evaluation eines Modells, welches es erlauben würde, die betroffenen Lebensmittel zu definieren. <http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/02/lebensmittelmarketing.pdf> (Gratiszugang)



MURIEL JAQUET / SGE
 Informationsdienst Nutrinfo®

PHYTIN

Welche vorteilhaften Wirkungen hat das Phytin aus Reiskleie?

Das Phytin (auch Phytinsäure, Phytat oder Inositol-Hexaphosphat genannt) ist eine Substanz, die in den meisten Vollkorngetreiden natürlich vorkommt – insbesondere in der Schale von Getreidekörnern, der Kleie, die während der Raffination entfernt wird. Das als Nahrungsergänzung verkaufte Phytin aus Reiskleie wird also aus der Aussenhülle des Reiskorns gewonnen. Das Phytin weist die Besonderheit auf, dass es sich während des Verdauungsvorgangs an im Nahrungsbrei vorhandene Mineralsalze bindet und auf diese Weise schlecht resorbierbare Komplexe bildet. Es könnte folglich beispielsweise die Resorption von Kalzium und Eisen begrenzen. Dies hat ihm seinen Ruf als antinutritive Substanz eingetragen. Die Phytinsäure scheint jedoch eine zweite, deutlich positivere Facette aufzuweisen und interessiert die Forschung wegen ihrer antioxidativen und potenziell krebsvorbeugenden Effekte. Bislang fehlen jedoch Studien, um mit Sicherheit festlegen zu können, welche positiven Wirkungen sie für den Menschen hat und bei welchen Dosierungen diese beobachtet werden.

Sicher ist jedoch bereits heute, dass der Konsum von Vollkorngetreide zu empfehlen ist, da es sich trotz des schlechten Rufes des Phytins positiv auf die Gesundheit auswirkt. Hingegen kann nicht zum Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln auf der Basis von Phytin ermuntert werden, solange Daten über seine positiven Wirkungen, seine Nebenwirkungen, die zulässigen Höchstdosierungen und die wirksamen Dosierungen fehlen.

PFEFFER

Stammen die Pfeffersorten unterschiedlicher Farben von der gleichen Pflanze?

Nein, nicht alle. Der schwarze, der grüne, der weisse und der rote Pfeffer stammen von der gleichen Pflanze aus der Familie der Pfeffergewächse (Piperaceae), dem Pfefferstrauch (Piper Nigrum):

- Der grüne Pfeffer ist die vor der Reife geerntete Frucht; er kann frisch, getrocknet oder in Salzlake eingelegt verwendet werden.
- Der schwarze Pfeffer ist die vor der Reife geerntete und in der Sonne getrocknete Frucht. Auf diese Weise erhält er seine schwarze Farbe.

- Der rote Pfeffer ist die voll ausgereifte Frucht.
- Der weisse Pfeffer ist die voll ausgereifte, von ihrer roten Schale befreite Frucht.

Bestimmte Pfeffer stammen von anderen Pfeffergewächsen: zum Beispiel der Lange Pfeffer oder Stangenpfeffer (Piper Longum) und der Kubeben-Pfeffer oder Schwanzpfeffer (Piper Cubeba). Hingegen zählen mehrere ebenfalls Pfeffer genannte Gewürze zu unterschiedlichen botanischen Familien, bei denen es sich nicht um Pfeffergewächse handelt. Dies gilt beispielsweise für den rosa Pfeffer, den man in dreifarbigem Pfeffermischungen findet, sowie den Szechuanpfeffer.

KAFFEE

Weist eine Tasse Instantkaffee die gleiche Zusammensetzung auf wie eine Tasse herkömmlicher Kaffee?

Die Nährwertzusammensetzung eines Instantkaffees unterscheidet sich nicht wesentlich von der eines Filterkaffees oder Espressos. Der Koffeingehalt und die Aromen hängen von der Verdünnung ab. Ein löslicher Kaffee-Extrakt in Pulverform muss mindestens 95 Prozent Kaffee enthalten. Er wird durch Gefriertrocknung (oder ein anderes industrielles Trocknungsverfahren) von hoch konzentriertem Kaffee erzeugt.

Gegenwärtig gibt es jedoch viele Instantgetränke auf der Basis von Kaffee-Extrakt oder Kaffee-Ersatzprodukten. Dabei handelt es sich nicht um reinen Kaffee, sondern um Kaffee-Ersatz auf der Basis von Getreide oder um Instantgetränke für die Zubereitung von Milchkaffee, Cappuccino, Latte macchiato und Co. Diese Getränke tragen auch nicht die Bezeichnung «Kaffee». Diese Instantgetränke können zusätzlich zu Kaffee-Extrakten oder Kaffee-Ersatzprodukten Zucker, Maltodextrine oder Milchpulver enthalten. Ihr Gehalt an Kohlenhydraten und Fett ist folglich höher als der eines reinen löslichen Kaffees, und sie sind daher kalorienreicher. In der Lebensmittelpyramide zählt der schwarze Kaffee (Espresso, Filter- oder reiner Instantkaffee) zur Gruppe der Getränke. Hingegen eignen sich die mit verschiedenen Zuckern, Fetten und Milchpulver angereicherten Instantgetränke nicht als Basisgetränke und sollten nur in massvollen Mengen konsumiert werden. Das Gleiche gilt für Kaffee-Ersatzprodukte auf der Basis von Getreide, das von Natur aus fast 90 Prozent Kohlenhydrate enthält.

Nutrinfo® ist der SGE-Informationsdienst für Ernährungsfragen. Er hat weder kommerzielle noch politische Interessen und beruft sich ausschliesslich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen.

i nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
 nutrinfo, Postfach 8333, CH-3001 Bern
 T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

Bier

Genussmittel mit Tradition

▷ Bier ist wohl das meistgetrunkene alkoholische Getränk und eines der ältesten Genussmittel der Menschheit. Die Bierbrauerei ist eine Kunst für sich, ebenso der richtige Umgang mit Bier, welches entgegen seinem Ruf auch einen positiven Nutzen auf die Gesundheit haben kann.

VON MARIANNE BOTTA

Bier ist mit einem jährlichen Pro-Kopf-Konsum von 57,9 Litern das meistgetrunkene alkoholische Getränk in der Schweiz. 3,55 Millionen Hektoliter Bier werden von insgesamt 354 Brauereien in der Schweiz selbst hergestellt, rund eine Million Hektoliter Bier wird importiert. Der Bierkonsum geht dabei weit zurück: Wie Ausgrabungen in Mesopotamien belegen, waren die ersten historisch nachweisbaren Bierbrauer die Sumerer, Assyrer und Babylonier. Bereits gegen Ende des 4. Jahrtausends vor Christus verbackten die Sumerer gemälztes Getreide zu «Getreidebrot», lösten diese Fladenbrote dann in Wasser auf und liessen das Gemisch vergären. Untrennbar ist die Entwicklung des Bierbrauens mit der des Brotbackens verknüpft. Erst durch die Aktivierung der Enzyme im Getreide wurde es möglich, eine Umwandlung der Stärke des Getreides in vergärbaren Zucker zu erreichen. Das geschah am leichtesten, indem das Getreide zum Keimen gebracht und anschliessend verbacken wurde.

Die Bierherstellung als Frauensache

Die Bierherstellung war in seinen Anfängen, wie bereits in den Gesetzen König Hammurabis ersichtlich, eine Domäne der Frauen und ist es bis ins Mittelalter geblieben. Erst ab dann begannen die Mönche in den Klosterbrauereien, die Frauen langsam zu verdrängen. In Ägypten wiederum war das Bierbrauen ein Staatsmonopol. Von Ägypten gelangte das Wissen über die Kunst des Bierbrauens zu den Griechen, Juden und später auch zu den Römern.

Irische Mönche brachten die Bierbraukunst in unsere Gegend und gründeten im Jahr 820 in St. Gallen eine der ersten Klosterbrauereien im Alpenraum. Damals war es üblich, dass jede Brauerei unmittelbar neben einer Bäckerei angeordnet war. Beide Betriebe brauchten einen Ofen, arbeiteten mit Getreide, das gemahlen werden musste, und waren auf eine Temperaturkontrolle angewiesen. Dass das Bier in der Nähe einer Bäckerei besonders gut gelang, war der Backhefe geschuldet, deren Sporen sich im Raum verbreiteten und das Bier rasch zur Gärung brachten.

Der unverstandene Vorgang der Gärung brachte die Brauer in die Nähe der Alchemisten.

Ein Hauptgrund für die rasche Ausbreitung der Klosterbrauereien waren die ziemlich strengen Fastengebote der jeweiligen Orden. Die Mönche erkannten nämlich bald, dass Bier nicht nur ein erfrischendes Getränk ist. Es deckte auch einen Teil des täglichen Kalorienbedarfs und liess die langen Fastenzeiten leichter ertragen.

Von Hexen und Alchemisten

Das nährstoffreiche Getränk Bier war damals sehr empfindlich und anfällig für mikrobiellen Verderb. Bis zur kontrollierten Gärung ab Mitte des 19. Jahrhunderts blieb Bierbrauen bis zu einem gewissen Mass Glückssache. Der unverstandene Vorgang der Gärung brachte die Brauer in die Nähe der Alchemisten, welche die Kunst der Verwandlung «beherrschten». Um die bösen Geister vom Bier fernzuhalten, welche es sauer machten, wurden allerlei Tricks angewendet. Gesang galt als probates Mittel, ebenso das Aufstellen von Scheren und Kreuzen sowie das Streuen von Salz in der Nähe des Gärbottichs. In St. Gallen



voiff / fotolia

sollen noch 1581 Bierhexen verbrannt worden sein, weil das Bier nicht so schmeckte, wie man es gerne gehabt hätte. Erst Ende des vorletzten Jahrhunderts führten die Forschungen von Louis Pasteur und zahlreicher nachfolgender Brauereitechnologen zum Verständnis für die Enzym- und Gärabläufe beim Brauprozess. Die von Emil Christian Hansen 1881 entwickelte Reinzucht von Brauereihefen war dann auch die Voraussetzung für die grosstechnische Bierproduktion und für die Garantie haltbarer Biere und gleichmässig guter Bierqualitäten.

Von der Gerste zum Bier

Doch die eigentliche Bierherstellung ist bis heute gleich geblieben: Durch das Keimen der Gerste bilden sich Enzyme, welche die Stärke im Korn wasserlöslich machen. Anschliessend wird die gekeimte Gerste getrocknet, geschrotet und mit Brauwasser vermischt. Beim stufenweisen Auf-

Bier liefert Antioxidantien, die entzündungshemmend und krebsvorbeugend wirken könnten.

heizen dieser sogenannten «Maische» auf verschiedene Temperaturstufen bauen die Enzyme die Stärke zu Malzzucker ab, und es werden weitere Eiweiss-, Gerb- und Mineralstoffe herausgelöst. Der flüssige Malzauszug muss nun von den festen Bestandteilen des Getreidekorns getrennt werden, wobei die Spelzen als natürlicher Filter verwendet und dann als Tierfutter («Treber») verwertet werden. Der beim anschliessenden Kochvorgang zugesetzte Hopfen gibt der Würze mit seinen Aroma-, Bitter- und Gerbstoffen den typischen Charakter. Schliesslich verwandelt die zugegebene Hefe den Malzzucker in Alkohol, Kohlensäure und Aromastoffe.

Bier im Weinland Schweiz

Und wie schaffte es das Bier vom «flüssigen Brot» in der Fastenzeit zum meistkonsumierten alkoholischen Getränk der Schweiz? Der Wirtschaftshistoriker Matthias Wiesmann meint dazu: «Nach den ersten Brauaktivitäten in Klöstern entlang des Oberrheins eroberte im Spätmittelalter zu-



△ Diese Abbildung ca. aus dem Jahr 3000 v. Chr. zeigt Sumerer beim Biertrinken mit Halmen – dies wohl um die im Bier enthaltenen Treberreste und Trübstoffe nicht mitschlürfen zu müssen.

erst die Weinrebe vom Rhonetal und dem Genfersee aus das Mittelland und die Alpentäler.» Erst im 17. Jahrhundert begannen deutsche Brauer in den Städten mit der Bierproduktion. Nach einer Krise im Rebbau und technischen Verbesserungen in der Herstellung etablierte sich das qualitativ verbesserte und gleichzeitig preisgünstigere Bier in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts langsam. Der 1877 gegründete Schweizer Brauerei-Verband hatte unter anderem zum Ziel, «die Ausbildung einheimischer Brauer zu fördern und beim Bund höhere Einfuhrzölle für ausländisches Bier zu fordern», so Wiesmann. Gleichzeitig ermöglichte die Erfindung der Kühlmaschine eine gleichbleibende Bierqualität. Ab 1985 hatte in der Schweiz das Bier den Wein als Nationalgetränk endgültig verdrängt. Gleichzeitig begann unter den damals 530 Brauereien ein harter Konkurrenzkampf. Die kleinen Brauereien mussten dabei den massenproduzierenden Konkurrenten immer mehr weichen.

Heute dominieren die zwei grossen Bierbrauereien Carlsberg/Feldschlösschen und Heineken den Schweizer Markt und haben die mittelgrossen Brauereien weitgehend zum Verschwinden gebracht. In den letzten Jahren gab es aber eine Renaissance von Kleinbetrieben. Diese sind in grösseren Agglomerationen am erfolgreichsten, entstehen aber über die ganze Schweiz verteilt. Die vermehrte Verwendung von Braugerste aus der Schweiz durch einzelne Klein- und Mittelbrauereien hat zu einer kleinen Renaissance des Ackerbaus geführt. Auch beinahe ausgestorbene Getreidesorten wie Emmer (Schwarzbier von Falken) oder Urweizen (Einkornbier von Müllerbräu) gelangen via Bier wieder ins Bewusstsein der Bevölkerung. Die Verwendung von hiesiger Braugerste hat allerdings einen klei-

nen Haken: In der Schweiz gibt es keine Mälzereien mehr. Auch klassisch oder gar biologisch angebaute Gerste muss zur Verarbeitung ins Ausland gefahren werden, um dann als braufähiges Malz wieder zurückzukehren.

Vom richtigen Umgang

Das Bier, das heutzutage die Brauerei verlässt, ist bereits trinkfertig und verliert durch längere, unsachgemässe Lagerung schnell an Qualität. Bier ist sehr licht- und temperaturempfindlich. Es soll daher am besten stehend in einem 6 bis 9 Grad kühlen, dunklen Raum gelagert werden. Diese Temperatur ist die optimale Trinktemperatur für Vollbiere, stärkere Biere können durchaus wärmer getrunken werden, da diese erst dann ihr volles Aroma entfalten. Leichtbiere werden dagegen eher um einige Grad kühler serviert und getrunken. Herkömmliche Geschirrspülmittel auf Fettbasis sind der Tod jeder ordentlichen Bierkrone, da diese Reiniger die Oberflächenspannung des Wassers verändern. Biergläser sollten deshalb vor dem Einschenken gründlich mit kaltem Wasser ausgespült werden.

Ist Bier gesund?

In den vergangenen Jahren wurden zum Thema Bier und Gesundheit zahlreiche wissenschaftliche Studien angestrengt. Bier enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, etwa reichlich Kalium und Magnesium, aber auch Vitamine aus der Vitamin-B-Gruppe. Gesundheitsfördernd wirken auch die aus dem Hopfen stammenden Inhaltsstoffe, etwa der beruhigende und entspannende Wirkstoff Lupulin oder der stark antioxidativ wirkende Hopfenbitterstoff Xanthohumol. Daneben liefert Bier weitere Antioxidantien, die entzündungshemmend und krebsvorbeugend wirken. Es ist leicht harntreibend und appetitanregend. In experimentellen Testreihen wurde festgestellt, dass gewisse Inhaltsstoffe des Biers auch vor Osteoporose schützen könnten. Andererseits ist Alkohol in höheren Dosen ein Zellgift. Alkoholfreies Bier ist jedoch unbedenklich und kann sogar Sportlern aufgrund der isotonischen Wirkung empfohlen werden.

Und wie steht es mit dem Bierbauch? Tatsächlich ist Bier keine Kalorienbombe, sondern reiht sich im Mittelfeld der Getränke ein. Das heisst, vernünftiger Bierkonsum allein führt nicht zu Übergewicht, so lange man dazu nicht zu viel isst und sich genügend bewegt.

Steckbrief der Biersorten

Es werden zwei Hefetypen unterschieden:
Untergärig: Gärtemperatur: 5–15 °C, Einzelzellen, schlankes Aromaprofil. Untergärige Bierhefen setzen sich am Ende der Gärung am Boden des Gärgefässes ab.
Obergärig: Gärtemperatur: 15–25 °C, Sprossverbände, fruchtigere, gewürzartige Aromen. Obergärige Bierhefen werden durch die bei der Gärung entstehenden Kohlensäurebläschen an die Oberfläche des Jungbiers getragen und verfestigen sich zu einer Decke.
 Beide Hefetypen sind nahe miteinander verwandt, prägen jedoch den Biercharakter auf ganz verschiedene Weise und verleihen dem fertigen Bier einen hefetypischen, unterschiedlichen Geruch und Geschmack.

- Lagerbier:** meistgetrunkene Biersorte; mild gehopft, untergärig.
- Spezialbier (Pils):** oft etwas stärker gehopft; kräftiger eingebraut, meist untergärig.
- Weizenbier (Weissbier):** unter Zusatz von Weizen oder Weizenmalz gebraut, hefetrübe oder klar, stark kohlenstoffhaltig, fruchtiges Aroma, obergärig.
- Dunkles Bier:** aus dunklem Malz gebraut, aromatisch, mit einer Restsüsse oder als eher bittere Variante.
- Ale:** kürzere Gärung und bei höheren Temperaturen als bei Lagerbier, obergärig.
- Naturtrübes Bier:** ungefiltertes Lager- oder Spezialbier, oft auch als Zwickelbier, naturtrüb, Kräusenbier oder Kellerbier bezeichnet.
- Alkoholfreies Bier:** praktisch ohne Alkohol (max. 0,5% Vol.), entweder Herstellung von normalem Bier mit anschliessendem Entzug des Alkohols oder Anwendung eines Verfahrens mit Beeinflussung der Gärung, so dass weniger Alkohol entsteht.
- Altbier:** dunkel, obergärig.
- Draftbier:** sehr hell, süffig, kaum bitter, weniger typische Bieraromen.
- Festbier (Bockbier):** traditionell auf Ostern und Weihnachten stärker gebrautes Bier, fällt unter den Typus Spezialbier oder Starkbier, untergärig oder obergärig.
- Hafer-, Dinkelbier usw.:** Biere, die ihren Namen nach einem der Ausgangsstoffe, die beim Brauprozess mitverwendet werden, tragen.
- Kohlenhydratarmes Bier:** v.a. für Diabetiker gebraut, wenig verwertbare Kohlenhydrate.
- Leichtbier (alkoholarm):** reduzierter Alkoholgehalt (max. 3% Vol.), weniger Kalorien.
- Mais-, Reishier:** unter Zusatz von Mais oder Reis hergestellt, untergärig, leicht, spritzig.
- Mehrkornbier:** unter Zusatz von Getreide verschiedener Arten (vermälzt oder unvermälzt) hergestelltes Bier.
- Starkbier:** vollmundig, aromatisch, erhöhter Alkoholgehalt, untergärig oder obergärig.

Quelle: Schweizer Brauerei-Verband (SBV)

UNSER ESSEN UND DIE BIENEN

Markus Imhoof, Claus-Peter Lieckfeld

MORE THAN HONEY

VOM LEBEN UND ÜBERLEBEN DER BIENEN

orange press, Freiburg, 2013 / 207 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 978-3-936086-67-6

Wer den Film nicht gesehen hat, sollte unbedingt dieses Buch kaufen. Wer den Film gesehen hat und beeindruckt war, findet im dazugehörigen Buch faszinierendes Hintergrundwissen, das die Bilder des Filmes ergänzt. Ein Drittel unserer Nahrung ist von der Bestäubung durch Bienen abhängig. Was würde geschehen, wenn es plötzlich keine Bienen mehr gäbe? Über dieses Szenario hat bereits Einstein nachgedacht: «Wenn die Bienen verschwinden, hat der Mensch noch vier Jahre zu leben», soll er gesagt haben. Im Winter 2011/12 gingen in der Schweiz nahezu die Hälfte aller Bienenvölker verloren. Wie die Bilanz für dieses Jahr ist, werden wir schon bald in den Medien lesen. Weltweit bereitet das Bienensterben Sorgen. In China werden schon seit vielen Jahren Pollen von Menschenhand auf Blüten übertragen. Aus dem wachsenden Bedarf ist bis heute bereits ein eigener Gewerbezweig entstanden: der Pollenhandel. In den USA dagegen werden Tausende von Bienenvölker in grossen Trucks durch das ganze Land gekarrt, um zur richtigen Zeit ihren Bestäubungsauftrag in den grossen Monokulturen zu erfüllen. Markus Imhoof wagte sich für seine Recherchen in entlegenste Gebiete und politisch schwierige Regionen. Varroa-Milbe, Überzüchtung, Pestizide: Die Bienen sterben am Menschen und seinen Versuchen, ein perfektes System zu verbessern.

FAZIT: ☕ *Brisantes wird differenziert dargelegt. Ein Buch, das ohne Effekthascherei sehr zum Nachdenken anregt.* ☹ *Irgendwie hat mir die Lektüre den Spass an Mandeln verdorben. Warum? Lesen Sie selbst.*



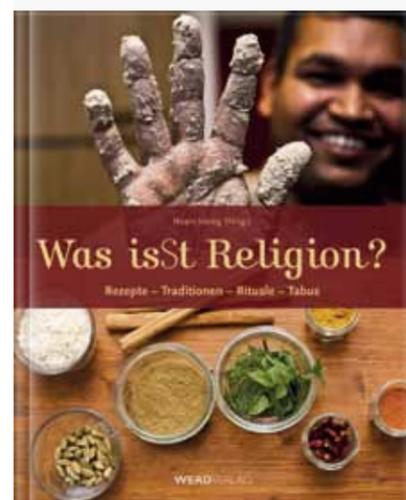
VIelfalt religiöser Kochgeschichte

Noam Hertig

WAS ISST RELIGION?

REZEPTE-TRADITIONEN-RITUALE-TABUS

WERD Verlag, Zürich, 2012 / 166 Seiten / CHF 49.- / ISBN 978-3-85932-690-3



Derzeit liegt dieses Buch in den Kochabteilungen der Buchhandlungen zuvorderst auf. Es ist sehr schön aufgemacht, also habe ich es neugierig beäugt. Die Israelitische Kultusgemeinde Zürich wollte einen Beitrag zu Integration und Koexistenz der verschiedenen Religionen in der Schweiz leisten und hat entsprechend dem Leitsatz «Eine gemeinsame Mahlzeit ist das Öl für eine Freundschaft» dieses Buch in Auftrag gegeben. Ein junges Team aus praktizierenden Juden, Christen, Muslimen, Buddhisten und Hindus gewährt anhand ausgewählter Rezepte einen intimen Einblick in die Feste, Rituale, Vorschriften und Geschichten ihres Glaubens. Gerade diese Vielfalt aus den fünf Religionen macht das Buch auch interessant für konfessionsfreie Menschen. Anfänglich war ich begeistert, zum Beispiel den traditionellen Hintergrund meiner geliebten *Tom kha gai* aus Thailand kennen zu lernen. Lachen musste ich über die Einführung zum Christentum: Den Schlusssatz «So köstlich fasten Christinnen und Christen!» habe ich tatsächlich als Kind in einer streng katholischen Familie selbst kennengelernt.

Im Spannungsfeld zwischen den verbindenden und trennenden Elementen des Essens möchte das Buch den Leser auf eine kulinarische Reise durch die multireligiöse Schweiz entführen. Da im ganzen Buch aber nur eine einzige Speise (Badener Chräbeli) aus der Schweiz stammt, bin ich skeptisch, ob dieses Ziel erreicht wird.

FAZIT: ☕ *Angenehm, den fünf Weltreligionen und ihren Untergruppierungen über den Weg des Essens zu begegnen und ohne allzu viel fanatischen Eifer etwas über deren Hintergründe zu erfahren.* ☹ *Mit der Zeit wurde mir die Sache etwas zu süss. 17 von 39 Rezepten sind nämlich Süssspeisen oder Süssgetränke.*

KULINARISCHE BETTLEKTÜRE

Stevan Paul

SCHLARAFFENLAND

mairisch Verlag, Hamburg, 2012 / 192 Seiten / CHF 27.50 / ISBN 978-3-938539-24-8

Paul ist Foodstylist, Journalist und Autor, er stand 2004 bis 2006 für RTL als Fernsehkoch vor der Kamera und kochte bis 1995 in führenden Häusern der deutschen Gastronomie. In 15 Kochgeschichten suchen die Protagonisten nach dem Schlaraffenland, das nie so richtig dem Paradies gleichen will. Die Geschichten leben, sie ziehen den Leser in ihren Bann und spielen mit dessen Gefühlswelt. Man kann die Speisen schon fast riechen, und am liebsten würde man nach jeder Geschichte gleich zum Kochtopf greifen und das dazugehörige Gericht nachkochen. Denn ein bisschen Trost braucht es nach der Lektüre schon. Jede Geschichte enthält neben trockenem Wortwitz auch ein klein wenig etwas nordisch Morbides – eine Situation, die man sich gut vorstellen kann, aber selbst lieber nicht erleben würde: Tagelang eingeschneit in einer Hütte in Schweden mit zwei Muesliriegeln und sechs Flaschen Wein über Silvester, und das nur, weil das Navi vom Auto einen anderen Weg nehmen wollte, als die Ehefrau eigentlich auf der Landkarte herausgesucht hatte. Oder Herr Adam, der seinen Beruf als Chef de Service von ganzem Herzen liebt, wenn nur die störenden Gäste nicht wären – und diese manipuliert er nun mit vollendeten Manieren nach seinem Gusto. Herrlich zu lesen.

FAZIT: ☕ *15 ideale Häppchen für zwei Wochen Bettmümpfeli.* ☹ *Nicht so depressiv wie nordische Krimis. Aber ein bisschen schwermütig könnte man ob der Lektüre schon werden.*



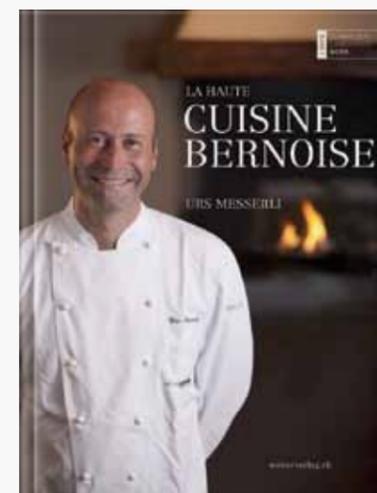
EINFACH NUR SCHÖN UND LECKER

Urs Messerli

LA HAUTE CUISINE BERNOISE

SCHWEIZER LANDKÜCHE BERN, BAND 1

Weber AG Verlag, Thun/Gwatt, 2011 / 238 Seiten / CHF 89.00 / ISBN 978-3-909532-75-9



Der erste Band «La Haute Cuisine Bernoise» dieser wunderschönen Serie kam bereits im Herbst 2011 in die Buchhandlungen. Unterdessen sind ebenfalls Band 2 «La Haute Cuisine de l'Emmental» und Band 3 «La Haute Cuisine du Valais» (zweisprachig deutsch/französisch geschrieben) erschienen. Band 1 wurde 2012 von der Historia Gastronomica Helvetica mit der Goldmedaille ausgezeichnet und das mit Sicherheit zu Recht. Gourmetmenüs mit Zutaten aus der Region, kunstvoll fotografiert vom bekannten Berner Fotografen Marcus Gyger. Mit viel Gefühl gelingt es ihm vorzüglich, die Gerichte so einzufangen, dass dem Betrachter unweigerlich das Wasser im Munde zusammenläuft. Auch traditionelle Berner Gerichte, die der verwöhnte Gaumen der heutigen Generation noch gar nicht kennt, Innereien nämlich wie Kuteln oder Nieren, werden derart fantasievoll zubereitet, dass es einen Versuch wert wäre, diese heute verpönten Teile des Tieres einmal zu probieren. Auch wenn die Rezepte für die Alltagsküche viel zu aufwändig sind, so inspirieren die gekonnt arrangierten Geschmackskombinationen auch zu Kreationen für jeden Tag. Festtagsmenüs für alle Jahreszeiten lassen allemal das Herz höher schlagen, und es lohnt sich,

sie nachzukochen. Der Applaus Ihrer Gäste wird Ihnen sicher sein. Im Herbst 2013 dürfen wir uns auf eine weitere Folge dieser Serie freuen, ob es La Haute Cuisine de l'Appenzell oder des Grisons sein wird, ist noch nicht bekannt.

FAZIT: ☕ *Bildband und Kochbuch in einem. Ein tolles Geschenk.* ☹ *Eigentlich habe ich die Vorgabe, in Tabula Bücher mit Hintergrundinformationen zur Ernährung vorzustellen – diese fehlen. Die Kochbuchserie ist aber so schön, dass ich sie Ihnen nicht vorenthalten will.*

MONIKA MÜLLER

dipl. Ernährungsberaterin HF

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht zwangsläufig mit derjenigen der SGE übereinstimmen.



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

► DIE SGE IN DEN NÄCHSTEN FÜNF JAHREN

In der 2. Jahreshälfte von 2012 prüften der Vorstand und die Geschäftsstelle der SGE die bisherige Strategie und richteten sie für die Jahre 2013–2017 neu aus. Grundsätzliche Änderungen sind zwar nicht nötig, einzelnen Themen soll aber vermehrt Beachtung geschenkt werden. Weiterhin stellen die Vermittlung allgemeiner Ernährungsempfehlungen mittels SGE-Lebensmittelpyramide, die Förderung einer ausgewogenen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen und die Förderung einer ausgeglichenen Energiebilanz und dadurch eines gesunden Körpergewichtes die drei Hauptaufgaben der SGE dar. Ein publikumswirksames Zeugnis dieser Anstrengungen ist zum Beispiel die interaktive Lebensmittelpyramide, welche Sie auf der SGE-Website finden. Diese spielerische und attraktive Form der Vermittlung von Ernährungsempfehlungen soll laufend weiter ausgebaut und mit zahlreichen anderen Angeboten der SGE verknüpft werden und so dem steigenden Bedürfnis nach Individualisierbarkeit Rechnung tragen.

In ihren Aktivitäten wird die SGE die Themen «Bewegung» und «Entspannung» stärker in ihren Fokus rücken. Dazu sollen, wo immer möglich, bereits bestehende Verbindungen zur Förderung einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung gesucht werden. Diese soll ferner vermehrt in den Kontext der Nachhaltigkeit gestellt werden, einem Thema, das in seiner Komplexität die SGE bezüglich der Empfehlungen vor eine weitere Herausforderung stellen wird. Ausserdem wird die SGE versuchen, Ernährung stärker in die betriebliche Gesundheitsförderung einzubringen. Dazu wird sie unter anderem auf den beiden Messen für Personalverantwortliche in Zürich (Personal Swiss 9.–10.4.) und Genf (Salon RH 2.–3.10.) auftreten und versuchen, Schlüsselpersonen für das Thema zu sensibilisieren.

Eine wichtige Zielgruppe der SGE bleiben die Kinder und Jugendlichen. Ihr Umfeld soll von Lehrmitteln zum Lehrplan 21 in den Themen Ernährung und Gesundheit, Konsum, Haushalt und Nachhaltigkeit profitieren können. Zudem ist die Institution Schule mit Ganztagesstrukturen gefordert, in ihrem Betrieb vermehrt auch auf inhaltliche Kriterien Rücksicht zu nehmen und beispielsweise dem Verpflegungsangebot mehr Beachtung zu schenken. Dazu werden Unternehmen aus der Gemeinschaftsverpflegung in ihren Bemühungen unterstützt, die Qualitätsstandards des Projekts «Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie» umzusetzen. Auch wird die SGE vom 16.–24. Juli an der magistra, der Weiterbildungsmesse für Lehrpersonen in Winterthur, präsent sein.

Mit diesem (nebst bestehenden Angeboten wie Tabula, Nutrinfo sowie den Mandaten Nutrikid und Nutrinet) insgesamt ganzheitlicheren Angebot sowie zahlreichen Projekten und Kooperationen wird es für die SGE einen intensiven Start in die neue Strategiephase geben! Übrigens: Die SGE-Strategie 2013–2017 wird in Kürze auf der SGE-Website aufgeschaltet!

► NEUE RUBRIK FÜR AKTUELLE STUDIEN

Im Rahmen der Studie «An Kinder gerichtetes Lebensmittelmarketing – Grundlagen für die Umsetzung der WHO-Empfehlungen und Evaluation eines Nutrient-Profiling-Modells für die Schweiz» von Dr. phil. nat. Daniel Herren wurde aufgezeigt, dass «einzelne Nutrient-Profiling-Modelle sowohl für eine Einteilung der Lebensmittel bezüglich Eignung für gesundheitsbezogene Anpreisungen, für Lebensmittelzertifizierungen wie auch für die Einschränkung des an Kinder gerichteten Lebensmittelmarketings verwendet werden können».

Die SGE führt neu auf www.sge-ssn.ch/grundlagen eine neue Unterrubrik «Masterarbeiten mit aktueller Relevanz» für solche Arbeiten!

► NEUE GÖNNERMITGLIEDER

Mit Le Patron in der Kategorie 2 sowie CocaCola Live Positively, Evian Volvic Suisse SA und Nestlé Waters in der Kategorie 3 begrüssen wir neue Gönnermitglieder und freuen uns auf die künftige Zusammenarbeit!

SO ISST DIE SCHWEIZ

Seit dem 22. Januar liegt der 6. Schweizerische Ernährungsbericht vor. Es zeigt sich, dass ein grosser Teil der Bevölkerung die wichtigsten Ernährungsempfehlungen kennt und diese zum Teil auch umsetzt, was sich beispielsweise in einem höheren Verbrauch an pflanzlichen anstelle von tierischen Ölen und Fetten zeigt. Trotzdem geben noch immer 30 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz an, auf nichts Bestimmtes in ihrer Ernährung zu achten, unter anderem aufgrund unzureichender Informationen oder mangelhaftem Ernährungswissen. Der Bericht bildet eine Grundlage für die zeitgleich veröffentlichte Schweizer Ernährungsstrategie 2013–2016.

VON ANDREA RENGGLI, BAG

Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht beschreibt die Ernährungssituation in der Schweiz: von den aktuellen Ernährungsempfehlungen, dem Lebensmittelverbrauch und angenäherten Verzehr sowie den Erkenntnissen zum Ernährungswissen und -verhalten bis zu den Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit bis zu den Ernährungsmassnahmen zur Förderung der Gesundheit.

Bemerkenswert ist, dass sich die Gesamtverbrauchsmengen der einzelnen Lebensmittelgruppen in der Schweiz über die vergangenen 30 Jahre hinweg wenig verändert haben; innerhalb der Lebensmittel-

gruppen hingegen sind grössere Verschiebungen feststellbar. So veränderte sich zum Beispiel der Verbrauch an Fleisch und Fleischprodukten zwischen 2001/02 und 2007/08 nicht, der Verbrauch an Rindfleisch nahm jedoch zu, jener von Kalbfleisch ab.

Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht bildet die Grundlage für die neue Schweizer Ernährungsstrategie 2013–2016, deren Handlungsfelder die Prioritäten und Ziele im Ernährungsbereich festlegen. Die erfolgreiche Umsetzung der Schweizer Ernährungsstrategie erfordert die Mitarbeit von Akteuren nicht nur aus dem Gesundheitsbereich, sondern auch aus der Wirtschaft, Bildung und Landwirtschaft.

Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht und weiteres Informationsmaterial stehen unter www.ernaehrungsbericht.ch kostenlos zur Verfügung. Die gedruckte Version des Gesamtberichtes kann unter www.sge-ssn.ch/shop (Gesamtbericht) oder unter www.bundespublikationen.admin.ch (alle Publikationen) bestellt werden.



△ Buch, A5, 314 Seiten
Publikation: September 2012
SGE-Mitglieder: CHF 25.–
Nichtmitglieder: CHF 25.–
www.sge-ssn.ch/shop

DIE GESUNDE LEBENSMITTELWAHL

Die SGE zeigte letztes Jahr in einem Bericht den Missstand zwischen Bedürfnis und Befähigung bei den Konsumenten bezüglich der gesunden Lebensmittelwahl auf. Daraufhin hat die SGE drei Workshops mit Stakeholdern aus den wichtigsten Sektoren (u. a. Konsumentenschutz, Lebensmittelindustrie, Wirtschaft, Politik, Gesundheit) durchgeführt. Dabei konnten rund 400 konstruktive Ideen zusammengetragen werden: Begleitete Einkaufstouren mit Ernährungsfachpersonen, vorgefertigte Einkaufslisten oder doppelte Cumulus- bzw. Superpunkte für ausgewogene Einkäufe sind nur wenige Beispiele dafür. Zwischen den verschiedenen Stakeholder-Gruppen gab es erfreulicherweise viele Gemeinsamkeiten. Die Konsumentinnen und Konsumenten ihrerseits erhoffen sich von der einheitlichen Darstellung von Ernährungsinformationen auf Verpackungen sowie einer

strategisch klugen Platzierung der gesunden Produkte in den Läden am meisten Unterstützung bei der Lebensmittelwahl. In der Gemeinschaftsverpflegung (v. a. im Schulbereich) sehen sie das grösste Potenzial bei Qualitätsvorgaben, einem Label für ausgewogene Menüs (z.B. Fourchette verte) und einer strategischen Platzierung des gesunden Angebots in Kantinen. Dies zeigte sich im Rahmen von Fokusgruppen-Diskussionen, welche in der Deutschschweiz, der Romandie und im Tessin durchgeführt wurden.

Die Publikation der beiden Berichte zu den Workshops und den Fokusgruppen bildet den vorläufigen Abschluss des BAG-Auftrages «Konsumenteninformation». Link zu den Berichten und weiteren Informationen: www.sge-ssn.ch/projekt-konsumenten
Esther Infanger, Projektleiterin SGE

Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie an info@tabula.ch oder an Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern

AGENDA

15' MAI

Koch-Atelier «Gesund und genussvoll essen». Kurs über das Kochen von ausgewogenen und bedarfsdeckenden Tagesbeispielen. Zielpublikum: dipl. Ernährungsberaterinnen und -berater HF/FH. An der Berner Fachhochschule BFH ▶ www.gesundheit.bfh.ch

9' - 10' APRIL

Corporate Health Convention 2013: 3. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie. Messe Zürich, Halle 3. ▶ www.corporate-health-convention.ch

26' APRIL

Mitgliederversammlung der SGE. Rahmenprogramm: Bedürfnisse der Konsumenten bei Ernährungsinformationen und Präsentation des Centre d'enseignement des métiers de l'économie familiale (CEMEF). Am CEMEF in Morges. ▶ www.sge-ssn.ch/events

24' MAI

Nutrinet-Frühlingstagung 2013: Ist die Ernährungslandschaft Schweiz im Umbruch? Basierend auf den Ergebnissen des 6. Schweizerischen Ernährungsberichts und der nationalen Ernährungsstrategie werden die Entwicklungen in der Agrarwirtschaft, das nationale Programm Ernährung und Bewegung, die Revision des Lebensmittelgesetzes und die Konsequenzen der Abstimmung zum Präventionsgesetz diskutiert. In Bern. ▶ www.nutrinet.ch

6' - 8' JUNI

Nutrition 2013: Jahrestagung des Schweizerischen Verbandes dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH, kombiniert mit der 12. Dreiländertagung der GESKES, AKE und DGEM. In Zürich. ▶ www.nutrition2013.ch

28' - 29' JUNI

Grundkurs Zöliakie, durchgeführt von aha! Allergiezentrum Schweiz. Update Zöliakie und Dermatitis herpetiformis, Ernährungstherapie glutenfreie Ernährung, Umgang mit der Erkrankung und psychische Belastung erkennen, häufige Fragen und Probleme in der Beratung. Fallbeispiele Kinder und Erwachsene, Kochen und Backen inkl. Tipps und Tricks zum Umgang mit glutenfreiem Mehl, Einkaufen. In Bern. ▶ www.aha.ch

29' JUNI

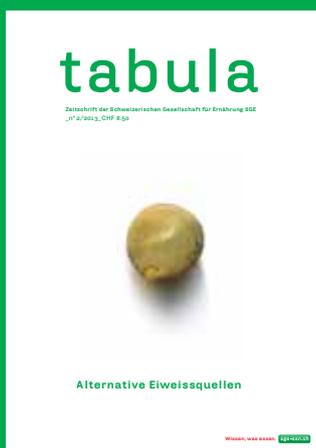
Benefiz Promenade: Die 2. Ausgabe steht unter dem Motto «rund um solidarisch». Die Präventions-, Informations- und Benefizveranstaltung widmet sich diesmal dem Thema Diabetes. Im Schützenmattpark Basel ▶ www.benefizpromenade.ch

5' SEPTEMBER

Nationale Fachtagung der SGE. «Ernährung: Leistung und Gesundheit» Im InseleSpital, Bern. Programm und Anmelde-möglichkeit online. Für Anmeldungen bis zum 31. Mai 2013 gelten reduzierte Tagungsgebühren. ▶ www.sge-ssn.ch/events



PREVIEW / BESTELLTALON



tabula N° 2/2013 _ Eine genügend hohe Eiweisszufuhr ist essenziell für unsere Gesundheit. Gleichzeitig mehren sich die ökologischen und ethischen Vorbehalte gegenüber einem zu hohen Fleischkonsum. Doch was sind valable Alternativen? Ebenfalls in der nächsten Ausgabe: alles zur Aubergine.

Gratisexemplare Tabula N° 2/2013

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 30.- / Ausland CHF 40.- (Versandkosten inklusive)

SGE-Mitgliedschaft

Jahresbeitrag CHF 75.- (Tabula-Abonnement inklusive)

Name / Vorname:

E-Mail / Telefon:

Beruf:

Strasse:

PLZ / Ort: