

Einfluss der Proteinzufuhr bei ausgewählten Krankheiten

SGE-Fachtagung, 15. September 2023

Gabriela Fontana
Ernährungsberaterin SVDE

Aktuelle Tätigkeiten und Interessenskonflikte

- ➔ Geschäftsführerin:
 - des Vereins Allianz Adipositas Schweiz (ALLOB)
 - des Fachverbands Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ
 - der Schweizerischen Diabetes-Stiftung

- ➔ Mitglied der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK)

- ➔ Vizepräsidentin des Schweizerischen Verbands der Berufsorganisationen im Gesundheitswesen (SVBG)

Inhalte

- Einleitung
- Einfluss der Proteinzufuhr auf ausgewählte Krankheiten
- Empfehlungen
- Zusammenfassung

Einleitung - NCD

- 2017: Lancierung der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) durch das BAG (Dauer bis 2024)
- Der Bundesrat erklärt die NCD-Strategie zur Priorität in der Agenda Gesundheit2030

Nichtübertragbare Krankheiten

NCD

- ¼ der CH-Bevölkerung leidet an einer NCD:
 - Diabetes
 - Krebs
 - Herz-Kreislauf-Erkrankung
 - chronische Leiden der Atemwege
 - muskuloskelettale Krankheiten
- NCD verursachen grosses persönliches Leid und stellen eine grosse Herausforderung für das Gesundheitssystem dar.
- Die 5 NCD zusammen verursachen \geq CHF 50 Mrd. der Gesundheitskosten

Risikofaktoren für die Entstehung von NCD

- Übergewicht und Adipositas
- Unausgewogene Ernährung
- Bewegungsmangel
- Übermässiger Alkoholkonsum
- Tabakkonsum

Einleitung – Einfluss der Ernährung auf NCD

- 2018: Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) mandatiert eine Expertengruppe der EEK zur Überprüfung der Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide mit Fokus auf Prävention von NCD
- Der Bericht sowie das Management Summary erschien Ende 2019

Einfluss der Proteinzufuhr auf NCD

- Fleisch, Fisch und Eier
- Milch und Milchprodukte
- Pflanzliche Proteinquellen und Hülsenfrüchte

Schweizer Lebensmittelpyramide



Wissen, was essen. sge-san.ch

Eier

Die Literatur, die sich speziell mit Eiern befasst, ist derzeit zu spärlich, um spezifische Analysen durchzuführen und somit eine Empfehlung machen zu können.



Quelle: pixabay

Fleisch und Fisch

Unterschieden werden muss:

- Rotes Fleisch
- Weisses Fleisch
- Verarbeitetes Fleisch
- Fetter Fisch
- Fettarmer Fisch

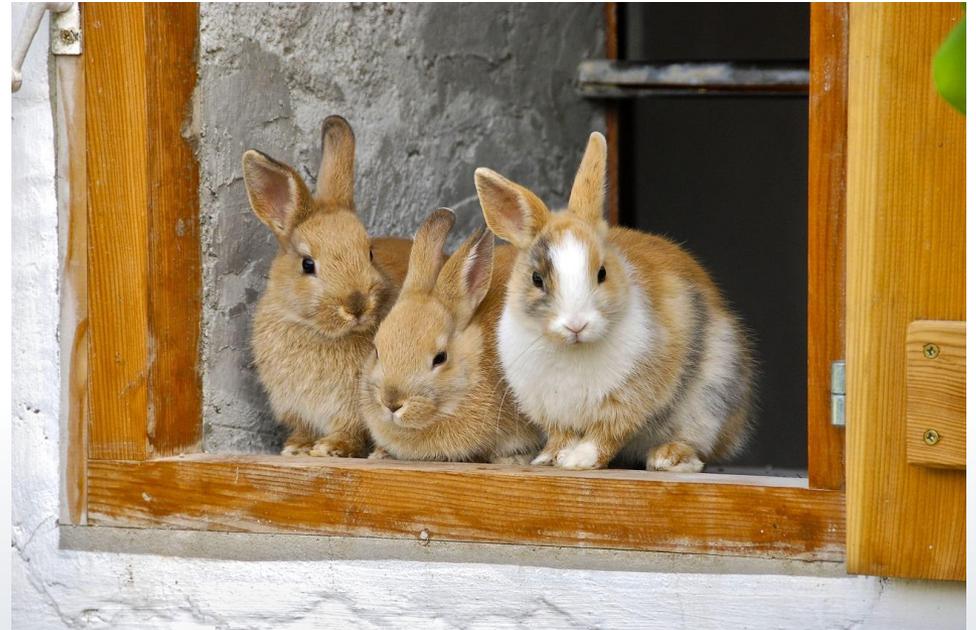
Rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch



Rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch

NCD	Risiko
Herz-Kreislauf-Erkrankung	
Diabetes mellitus Typ 2	
Krebs	

Weisses Fleisch



Quelle: pixabay



Quelle: pixabay

Fetter und fettarmer Fisch

- Verzehr empfehlenswert bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Unklar in Bezug auf Diabetes mellitus Typ 2 und Krebs
- Zu beachten:
Schadstoffgehalt in fettem Fisch

Milch und Milchprodukte

Gemäss Literatur:

- kein enger Zusammenhang zwischen Verzehr von Milch und/oder –Milchprodukten und NCD-Risiko
- keine nachteilige Auswirkung auf Mortalität und Inzidenz auf NCD
- Hinweise, dass Konsum fermentierter Milchprodukte vor Adipositas schützt



Quelle: BRIGITTE.de

G. Fontana

Pflanzliche Proteinquellen und Hülsenfrüchte



Quelle: Free Photo

Zusammenfassung

- Positiver Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleischerzeugnissen und rotem Fleisch und NCD-Risiko
- Zwischen dem Konsum von Fisch und der Gesamtmortalität besteht ein inverser Zusammenhang
- Bedenken hinsichtlich der Aufnahme von Schwermetallen im Zusammenhang mit dem Konsum von fettem Fisch
- Kein enger Zusammenhang zwischen Milchprodukten und dem NCD-Risiko. Keine nachteiligen Auswirkungen auf die Mortalität und die Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas oder Krebs haben.
- Konsum von fermentierten Milchprodukten kann vor Adipositas schützen
- Hülsenfrüchten senken das Risiko bestimmter chronischer Krankheiten
- pflanzlichen Proteinen haben schützende Wirkung gegen NCD

Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!



Quellen

- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD); <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>
- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheit2023; <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030.html>
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Neubewertung der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und NCDs (2020); <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eeek/pyramide-neubewertung-lebensmittelkonsum-ncd.html>