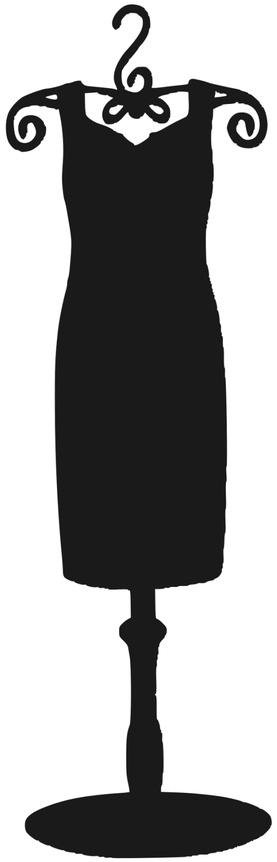
sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



Neues Kleid - und was nun?

Die Rolle der SGE bei der Bekanntmachung

Dr. Melanie Loessner, Fachexpertin Kommunikation, SGE

Quelle: pixabay

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Was ist unsere Aufgabe?

Aktivitäten der SGE

Die Schweizerische Gesell[illegible]ährung SGE ist das nati[illegible]
Kompeten[illegible] übernah[illegible]
[illegible]rung[illegible]
[illegible]gen zu verbes[illegible]r will uns an
e[illegible], die es allen Menschen ermög[illegible], Verantwortung für das eigene Essverhalten zu übernehmen und Informationen zu verstehen.

Ernährungskompetenz stärken

Rahmenbedingungen verbessern

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Wie steht es um die Ernährungs-kompetenz der Menschen?

Gesundheitskompetenz vs. Ernährungskompetenz

10 von 100 Personen haben eine ausgezeichnete Gesundheitskompetenz.

36 von 100 Personen haben eine ausreichende Gesundheitskompetenz.

45 von 100 Personen haben eine problematische Gesundheitskompetenz.

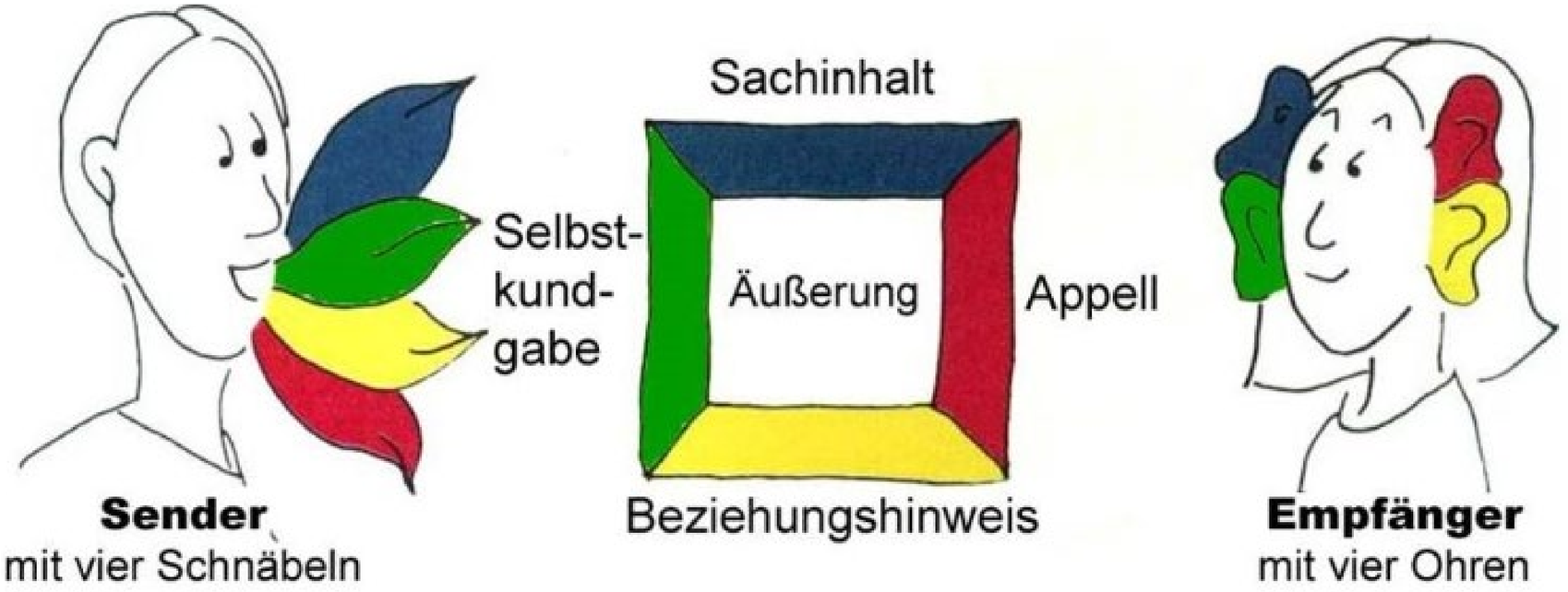
9 von 100 Personen haben eine unzureichende Gesundheitskompetenz.

Quelle: Allianz Gesundheitskompetenz, 2019

Kommunikationsmodelle

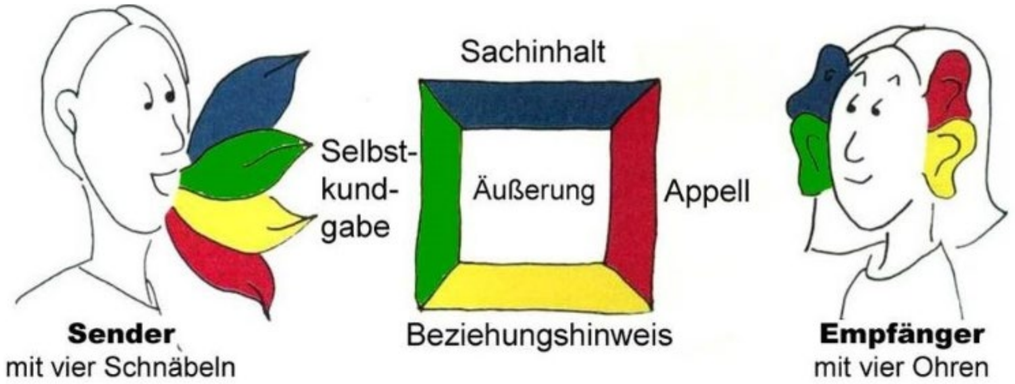
- Kommunikationsmodelle helfen uns dabei das Verständnis für Aussagen zu erhöhen und Missverständnisse zu vermeiden
- Erkenntnisse aus Kommunikationspsychologie sind hilfreich, wenn wir verstehen möchten, was im Kommunikationsprozess geschieht und wie unsere Aussagen und Informationen beim Gegenüber ankommen können.
- Bekanntes Beispiel: *Kommunikationsquadrat* (auch: *4-Ohren-Modell*) von Friedemann Schulz von Thun

Kommunikationsquadrat



Quelle: www.schulz-von-thun.de

Kommunikationsquadrat



- Sachebene: Worüber informiere ich?
- Selbstkundgabe: Was gebe ich von mir/uns selbst preis?
- Beziehung: Was halten wir von dem Gegenüber oder wie stehen wir zueinander?
- Appell: Wozu möchten wir unser Gegenüber veranlassen?

Quelle: www.schulz-von-thun.de

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

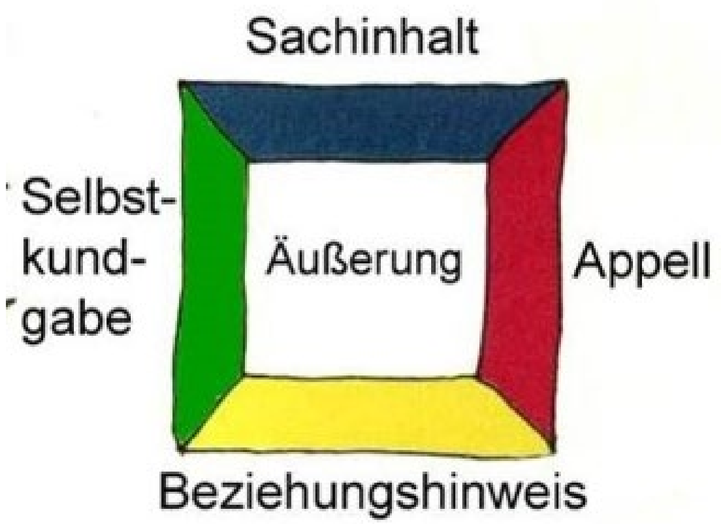
Ebenen der Kommunikation

Sachebene

wahr oder unwahr?
relevant oder irrelevant?

Selbstkundgabe

Jede Äusserung enthält gewollt oder unfreiwillig eine Kostprobe der Persönlichkeit, Kompetenz, Institution



Beziehungsseite

Wir geben zu erkennen, wie zum anderen/ zur Zielgruppe stehen und was wir von ihr halten bzw. wie wir sie einschätzen.

Appell

Wenn wir das Wort ergreifen, publizieren, usw. möchten wir etwas erreichen. Wir äussern Appelle, Ratschläge oder Handlungsanweisungen.

Quelle: www.schulz-von-thun.de

Herausforderungen

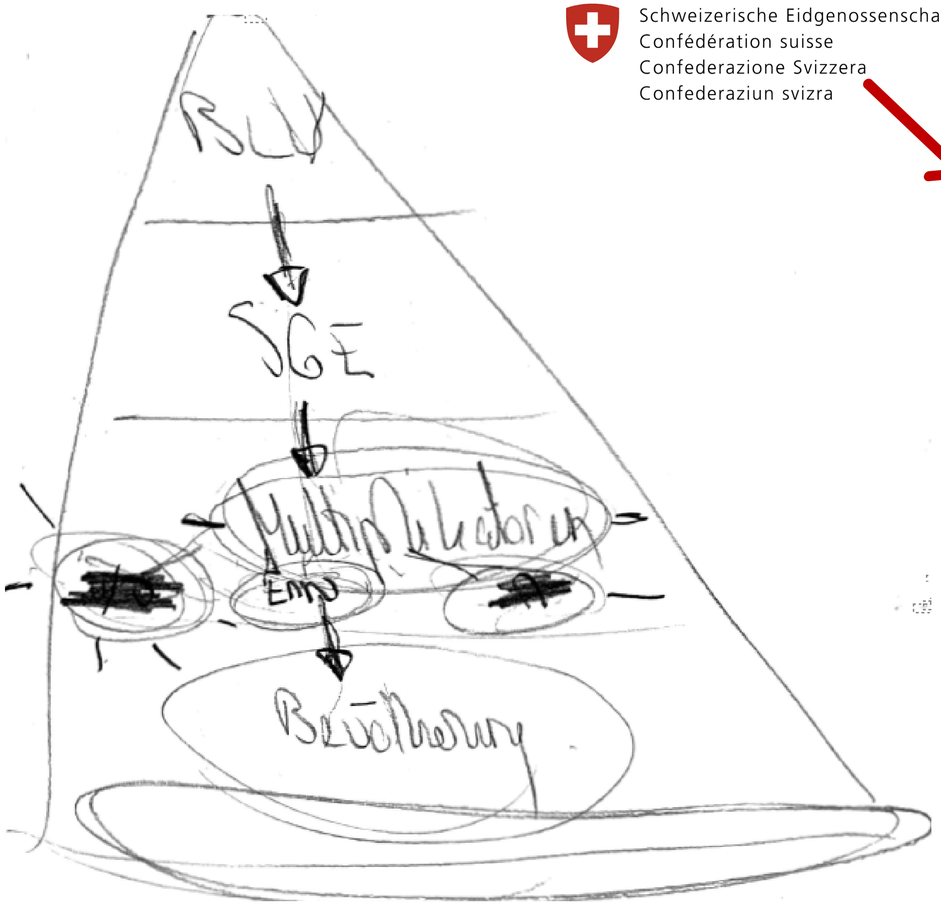
Um erfolgreich zu kommunizieren, ist es nötig, mit den Menschen in den Dialog zu treten und nicht einfach nur Empfehlungen auszusprechen.

In den Jahren 1945 bis 1970 war die haushalts-bezogene Bildung vor allem Mädchenbildung mit dem Ziel, Mädchen auf ihre spätere Rolle als Hausfrau und Mutter vorzubereiten [5].

Quelle: Ernährungsumschau 06/2024

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

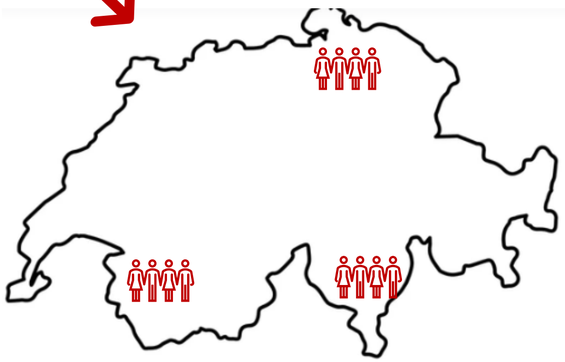
«Kommunikationspyramide»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

sge-ssn.ch



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Die Rolle der SGE

Die sge-ssn.ch als Sprachrohr des BLV:

- beratend
- fachliche Inputs
- Bekanntmachung

Wir sehen unsere ganz wichtige Rolle in der Bekanntmachung und Kommunikation der neuen Empfehlungen !

Wie werden wir gehört ?

Bekanntmachung

Quelle: www.schulz-von-thun.de

Was möchten wir sagen?

«Wir wissen, was gut für Sie ist»

«Unsere Empfehlungen können Sie dabei unterstützen, eine für Sie gesunde Auswahl zu treffen»

«So wählen Sie geschickt zwischen verschiedenen … Quellen aus»

?

Quelle: www.schulz-von-thun.de; emojis.wiki

Wie werden wir gehört ?

«Stimmt das überhaupt, was die sagen?»

«Meine Ernährung ist meine Privatsache»

«Woher wissen die das so genau?»

Empfänger
mit vier Ohren

«Ich lasse mir keine Vorschriften machen!»

«Ein bisschen mehr oder weniger davon kann ja auch nicht schaden..»

«Eigentlich liegt mein Problem ganz woanders..»

Quelle: www.schulz-von-thun.de

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

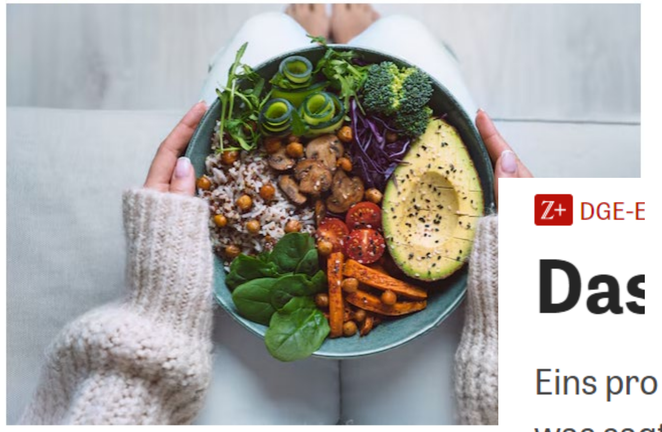
Wie können Empfehlungen ankommen und wirken?

FOCUS online

„Pflanzenbetonte Ernährung"

Nur ein Ei pro Woche: DGE verrät, wie Sie sich optimal ernähren

Teilen Pocket 66



Die neuen DGE-Empfehlungen setzen vermehrt auf pflanzliche Kost

Dienstag, 05.03.2024, 17:46

Weniger Fleisch, mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrücht gesund und dabei auch umweltschonend zu ernähren, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, stärker auf pflan Lebensmitteln zu setzen.

top

NZZ

Z+ DGE-E

Das

Weniger tierische Prod Ernährungsempfehlun Umwelt schützen

Künftig werden ökologische Aspekte Ernährungsempfehlungen mitberücks Fisch oder Eier könnten deshalb in ge werden als bisher.

Eins pro Woche reicht!, sagt die Deutsche Ge was sagt der Bundesverband Ei?

Von Elisabeth Raether

Aus der ZEIT Nr. 14/2024 Aktualisiert am 30. März 202

taz THEMEN POLITIK ÖKO GESELLSCHAFT KULTUR SPORT BERLIN NORD W

Irreführender BILD-Artikel über Fleisch

Wurst en masse bleibt erlaubt

Laut Bild-Zeitung will die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur noch 10 pro Tag empfehlen. Doch die DGE dementiert das.

Currywurst darf man weiterhin auch in Kantinen anbieten. Die DGE hat ihre Ernährungsempfehlungen noch gar nicht geändert Foto: Imago

gesunden Erwachsenen ist ein Ei pro

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Wir haben es mit vielen verschiedenen Stakeholdern zu tun…

proveg international

Neue DGE-Ernährungsrichtlinien: Entscheidende Schritte und verpasste Chancen

ProVeg: Empfehlungen bleiben weiter hinter internationalen Standards zurück

Bild

Brisanter Vorschlag zum Fleischkonsum

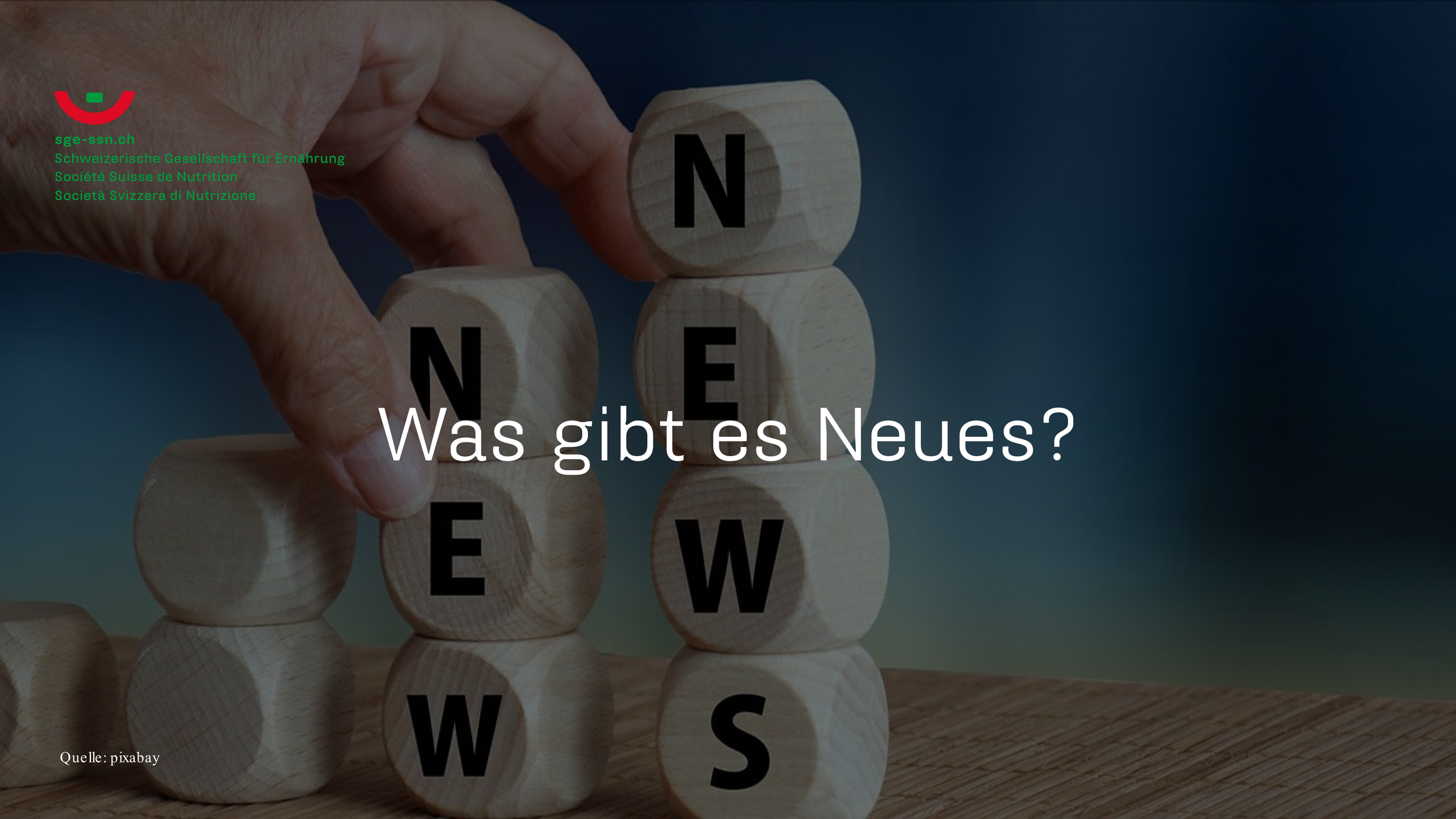
Nur noch eine Wurst pro Monat für jeden!

… und sind uns bewusst, dass wir es in diesem Spannungsfeld nicht immer allen recht machen können

Quelle: proveg; bild.de; emojis.wiki

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

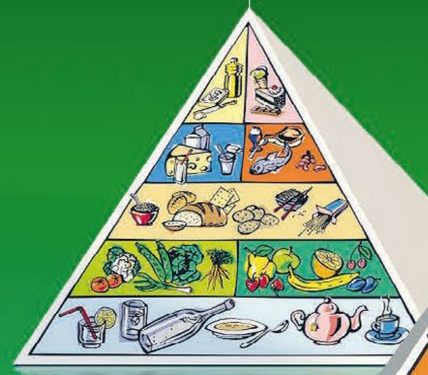
Was gibt es Neues?



Quelle: pixabay

1998

Herausgeberin:
Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE



2005

Herausgeberin:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

2011

Herausgeber:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE / Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

2024

Herausgeber:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE / Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

- Fotos statt Icons
- Fokus auf untere Stufen
- Teilung von Stufe gelb und rot
- mehr pflanzliche Proteinquellen

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Was gibt es Neues?

- Erfreulich: der wissenschaftliche Prozess hat die Pyramide nicht auf den Kopf gestellt
- Mit Neuformulierung:
  - inhaltliche neue Schwerpunkte
  - Kommunikation erleichtert

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.

Empfehlung

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Auch neu!
Fotos zu Portionsgrössen

Früchte und Gemüse

Bunt und saisonal.

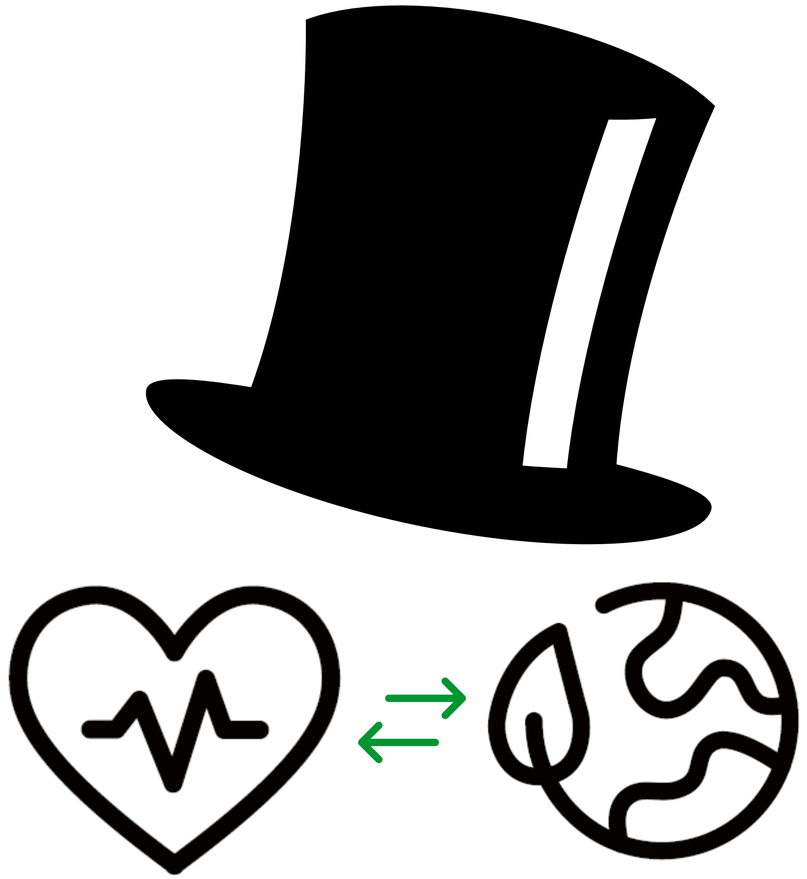
Nüsse und Samen

Täglich in kleinen Mengen geniessen.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Passen «Gesundheit» und «Nachhaltigkeit» immer gut unter einen Hut ?



Quelle: pixabay

Neue Empfehlungen des Bundes

Gesund essen oder die Umwelt schützen – was ist wichtiger?

TA WISSEN

Schweizer Fachleute sind uneins, was beim Ernährungsratgeber Priorität haben soll: dass Menschen möglichst alt werden oder dass sie eine lebenswerte Zukunft haben.

Joachim Laukenmann
Publiziert: 15.05.2024, 18:38

Schweizer Fachleute sind uneins, was beim Ernährungsratgeber Priorität haben soll: dass Menschen möglichst alt werden oder dass sie eine lebenswerte Zukunft haben.

Gut für die Umwelt, aber möglicherweise mit Abstrichen bei der Versorgung mit Nährstoffen: Vegane Käseplatte.
Foto: Pablo Gianinazzi (Keystone/Ti-Press)

Quelle: Tagesanzeiger; 15.05.2024

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Thema Fleisch? «win-win» für alle....

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere

Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.

Empfehlung

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und Weitere.

Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen.

Maximal 2–3 Mal pro Woche Fleisch verzehren, inklusive Geflügel und verarbeitetes Fleisch.

Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels (z.B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark)*. Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln. 1 Portion entspricht: 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150– 200 g Quark/Hüttenkäse.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Dilemma? Thema Fisch

- Dilemma beim Thema Fisch wird im Merkblatt (Langversion) erläutert:
  - Aufzeigen von Alternativen
  - Tipps zum nachhaltigen Fischeinkauf
  - auch neu: Aspekt mit kleinen Fischarten

Tipps

Tierische Lebensmittel belasten die Umwelt stärker als pflanzliche Lebensmittel. Daher sollten Fleisch, Fisch und andere tierische Lebensmittel massvoll konsumiert werden. Geniessen Sie vermehrt Gerichte mit pflanzlichen Proteinquellen, z.B. Bolognese mit roten Linsen oder Sojagranulat, Linsen-Dal, Kichererbsen-Salat, Hummus, gebratene Tofu-Würfel. Lassen Sie sich von Rezepten im Internet inspirieren.

Fettreicher Fisch (z.B. Hering) und auch die Forelle sind eine gute Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA* und DHA*. 1-2 Portionen pro Woche – je nach Sorte und Fettgehalt – sind daher aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert. Aus Nachhaltigkeitssicht ist ein hoher Konsum jedoch problematisch. Wer wenig Fisch isst oder essen möchte, sollte vermehrt pflanzliche Quellen mit Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure) wie z.B. Leinöl, Rapsöl oder Baumnüsse verzehren und bei Bedarf – in Absprache mit einer Fachperson – ein Nahrungsergänzungsmittel* mit EPA und DHA (aus Mikroalgen) einnehmen.

Meiden Sie stark gefährdete Fischarten (siehe WWF-Fischratgeber[9]). Unter den fettreichen Meeresfischen sind kleinere Arten wie Hering, Sardelle, Sardine oder Makrele den grösseren (Raub-)Fischen wie Lachs oder Thunfisch, die stark überfischt sind, vorzuziehen. Bevorzugen Sie Fisch mit einem Label (Bio, ASC, MSC) oder Fisch aus einheimischen Gewässern.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Fragen zu den Inhalten?

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

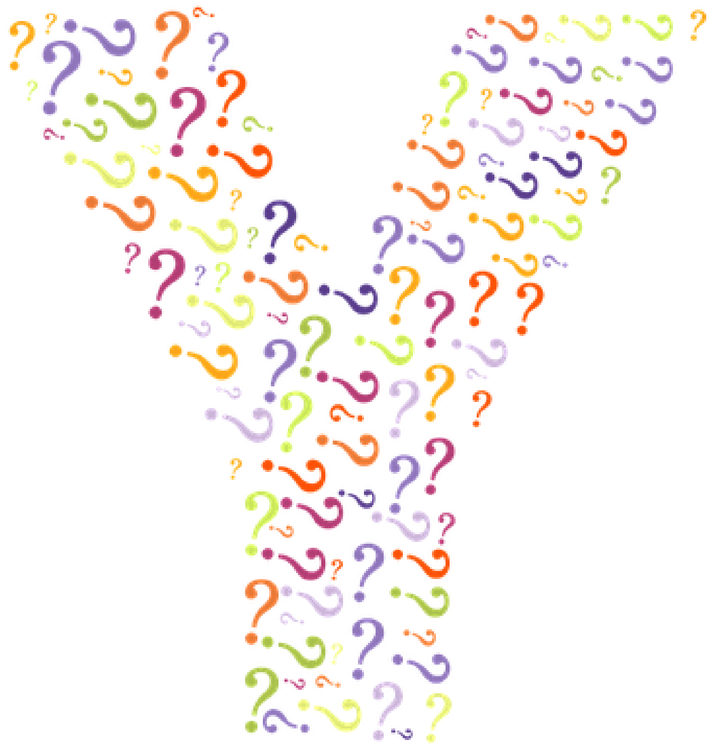
Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
Lebensmittel und Ernährung

FAQ – Schweizer Ernährungsempfehlungen

Inhaltsverzeichnis

1. Schweizerische Ernährungsempfehlungen: Worum geht es? 2
2. An wen richten sich die Ernährungsempfehlungen? 2
3. Warum wurden die schweizerischen Ernährungsempfehlungen überarbeitet? 2
4. Was hat sich bei den neuen Empfehlungen geändert? 2
5. Warum sind Fruchtsäfte nicht mehr in der Pyramide enthalten? 3
6. Warum finden sich in den neuen Empfehlungen immer noch Produkte tierischer Herkunft (Fleisch, Fisch, Eier und Milch)? 3
7. Hülsenfrüchte oder Tofu werden bisweilen importiert. Sind sie wirklich nachhaltiger als Fleisch und Fisch aus Schweizer Produktion? 3
8. Warum wird Milch immer noch in der Lebensmittelpyramide aufgeführt, obwohl es pflanzliche Getränke oder andere pflanzliche Alternativen gibt? 3
9. Warum wird die Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» von derjenigen der «Milchprodukte» getrennt? 3
10. Kann ich mehr als einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen? 4
11. Kann die Empfehlung von zwei bis drei Milchprodukten pro Tag den Calciumbedarf decken? 4
12. Saisonale Früchte und Gemüse sind zu bevorzugen, aber was ist mit lokalen und Bioprodukten? 4
13. Ist es möglich, Nachhaltigkeit und den Konsum von Fisch miteinander zu vereinbaren? 4
14. Ist die Formulierung von Empfehlungen für verschiedene Personengruppen (z. B. Kinder/Jugendliche, Vegetarier/-innen, Veganer/-innen) geplant? 4
15. Warum wird insbesondere Rapsöl empfohlen? 5
16. Warum befinden sich Süssgetränke an der Spitze der Pyramide? 5
17. Warum drei Tassen Kaffee pro Tag? 5
18. Warum wird für die Gruppe der süssen Produkte das Wort «optional» verwendet? 5
19. Warum gibt es keine genaueren Empfehlungen für hochverarbeitete Lebensmittel (UPF)? 6
20. Warum hat man sich für eine Pyramide und nicht für einen Teller entschieden? Wird auch ein optimaler Teller veröffentlicht? 6
21. Wie wurde der Nachhaltigkeit Rechnung getragen? 6
22. Welchem Aspekt wurde bei der Aktualisierung der Empfehlungen mehr Rechnung getragen: Gesundheit oder Umwelt? 6
23. Warum hat man sich nicht genau an die Empfehlungen der Planetary Health Diet gehalten? 7
24. Worin unterscheiden sich Ernährungsempfehlungen und Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr? 7
25. Wie wurden die Ernährungsempfehlungen überarbeitet? 7
26. Was ist «Opti-Suisse»? Auf welchen Daten basiert die Optimierung der Ernährung? 8
27. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen den schweizerischen Ernährungsempfehlungen und der Schweizer Ernährungsstrategie? 8
28. Decken die neuen Emfehlungen die NRV ab? 9

000.02.01
BLV-D-13D834014G3



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Wie kommen die neuen Empfehlungen zu den Menschen?

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Welches sind unsere Hilfsmittel?

- Die Lebensmittelpyramide dient als visuelles Hilfsmittel
- Prinzip: «von unten mehr – von oben weniger»
- Ist ein wichtiges Tool in Kommunikation, (Ernährungs-)beratung und Bildung (Schule).

- Weiteres Beispiel: Tellermodell

Neuer Teller:
geplant 2025

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Wie umgehen mit «Verweigerern»?

«Meine Ernährung ist meine Privatsache»

«Ich lasse mir keine Vorschriften machen!»

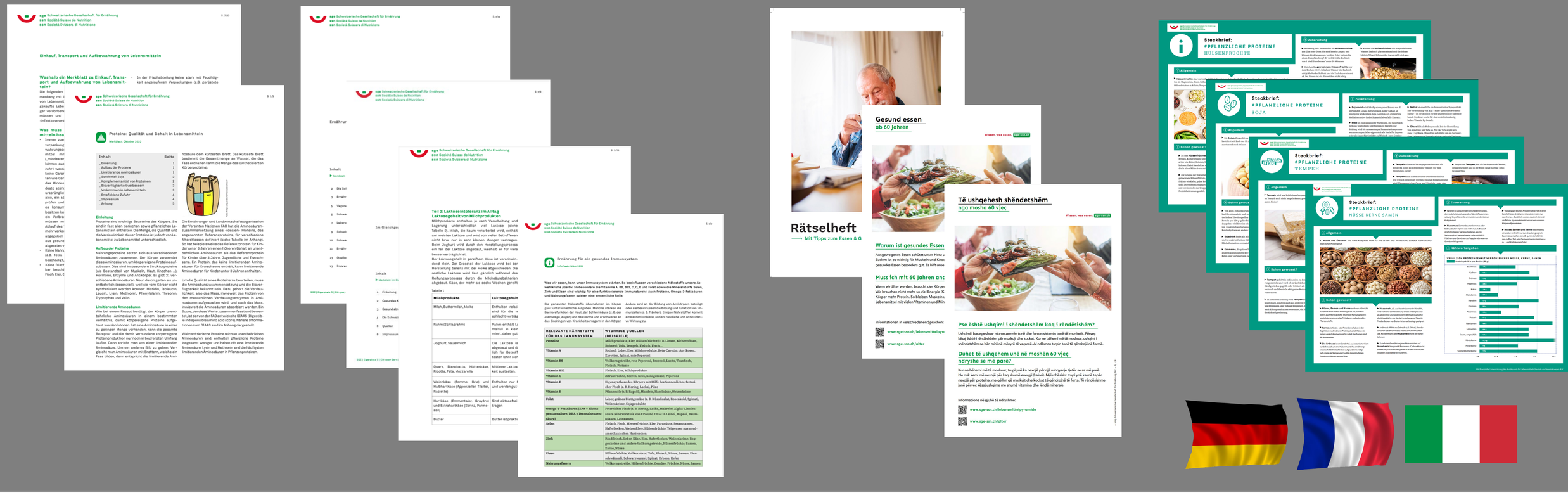
Es ist bekannt, dass sich kaum jemand an die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide hält.

Warum ist sie dennoch wichtig?

- gibt Orientierung (für eine ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung)
- Keine Vorschriften, wie z.B. für Mengen oder Portionsgrössen.
- Spielraum für Anpassungen und individuelle Vorlieben je nach Lebensstil, Lebensalter und Energiebedarf.
- Die konkreten Empfehlungen können dazu genutzt werden, um die eigenen Essgewohnheiten anzuschauen:

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Merkblätter und Materialien der SGE

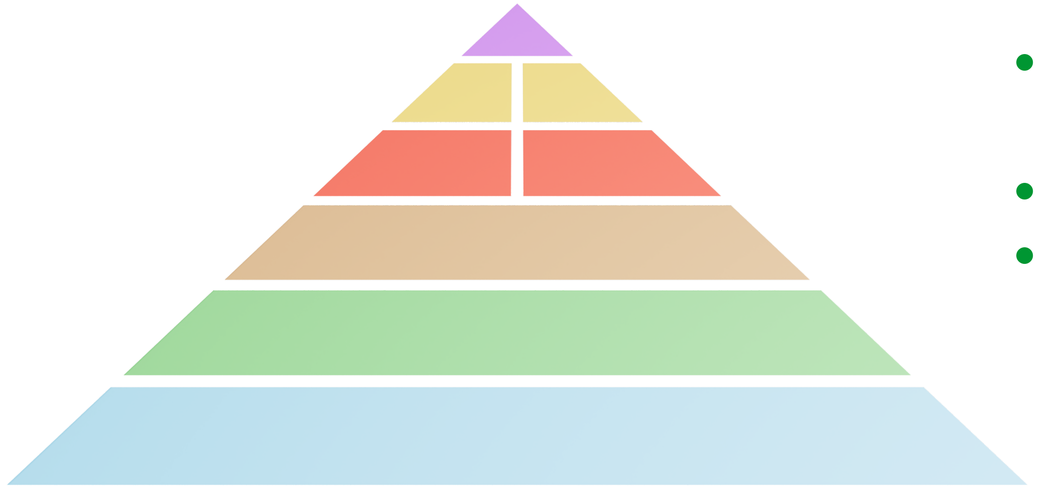


… rund 80 Merkblätter und Materialien wurden und werden in den vergangenen Tagen und Wochen überarbeitet und angepasst

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Materialien zur neuen Pyramide



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- Informationen zu den Stufen, deren Aufteilung und deren Bestandteile
- Informationen zu Lebensmittelgruppen
- Neue Merkblätter zur Lebensmittelpyramide

… werden wir Schritt für Schritt und in den kommenden Monaten erarbeiten und veröffentlichen……

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Materialien zur neuen Pyramide

ab Oktober im Shop

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Haben wir was übersehen?

Sämtliche Materialien anzupassen ist für uns Detail- und Detektivarbeit zugleich.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie was entdecken, was wir noch übersehen haben.

Projektarbeit

- Unsere Projekte mit unterschiedlichen Zielgruppen sind unsere Kanäle, um die Ernährungsempfehlungen bekannt zu machen.
- Hier können wir die Inform noch weiter vereinfachen alltagstauglich machen.

Projekt «Essen neu erleben nach der Pensionierung»

Projekt «Gemeinden begleiten – Ernährung stärken im Bereich Ernährung für Menschen ab 60 Jahren»

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Was uns noch wichtig ist!

- Wir möchten, dass Sie mit den neuen Empfehlungen arbeiten können
- Wir möchten gerne wissen: Was benötigen Sie an Materialien?
- Wir sind interessiert an Vorschlägen (z.B. zu Themen, Zielgruppen und Sprachen)
- Wir haben Gefässe wie z.B. die Begleitgruppen; dort holen wir Feedbacks von Ihnen ein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Esther Jost

Angelika Hayer

Stéphanie Bieler

Verena Bongartz

Brigitte Buri

Muriel Jaquet

Melanie Loessner

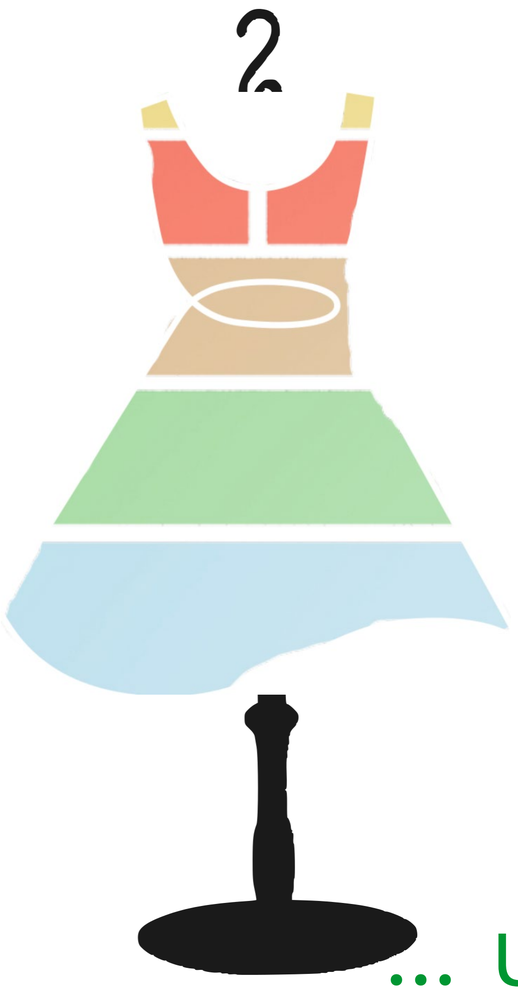
Michaela Martenet

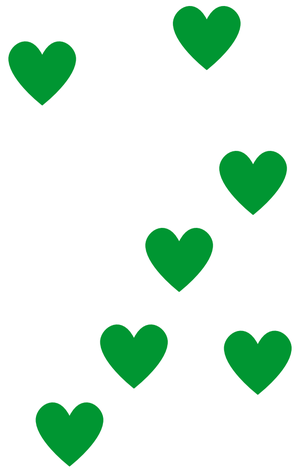
Patrizia Steinle

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Wir möchten uns mit unserem neuen Kleid wohlfühlen





… und Sie hoffentlich bald auch!

Wissen, was essen. sge-ssn.ch