

tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
n° 1/2012

PROBLEMZONE
Diäten

DIE DREI BELIEBTESTEN PRODUKTE rund um die Lebensmittelpyramide wurden aktualisiert und sind in Kürze im Online-Shop der SGE erhältlich.



Broschüre «Was essen?»

Format A5, farbig illustriert, 24 Seiten
 Preis SGE-Mitglieder: CHF 1.60
 Preis Nichtmitglieder: CHF 2.00

Die 3D-Pyramide

Faltpyramide 21,5 cm x 18,5 cm (gefaltet)
 Preis SGE-Mitglieder: CHF 4.-
 Preis Nichtmitglieder: CHF 5.-



Poster Lebensmittelpyramide A1

Preis SGE-Mitglieder: CHF 8.-
 Preis Nichtmitglieder: CHF 10.-

www.sge-ssn.ch/shop Wenn Sie bis zum 30. April bestellen, erhalten Sie als SGE-Mitglieder 40 Prozent Rabatt! Auslieferung ab Anfangs Mai.

EDITORIAL

Obwohl mir durch die Arbeit als Ernährungsberaterin bei der SGE in Sachen Diäten und Schlankheitsidealen einiges zu Ohren kommt, bin ich neulich doch erschrocken: Für meine Tochter, beziehungsweise für ihre Barbie-Puppe, hatte ich ein Kleidchen gekauft. Es handelt sich genau genommen um meine alte Puppe, mit der ich früher gespielt hatte. Beim Versuch, das Kleidchen anzuziehen, stutzte ich bereits. Und spätestens als es darum ging, den Verschluss zu schliessen war klar: Das neue Kleidchen ist zu eng! Ein Vergleich mit einer neuen Barbie-Puppe verdeutlichte, dass die Figur von damals offensichtlich nicht mehr dem heutigen Ideal entspricht. «Die alte Barbie ist zu dick!», hätte ich – zum Glück nur beinahe – vor meiner Tochter gesagt. Kein Wunder beginnt im Frühling jedes Jahr aufs Neue das Buhlen um die Gunst der vielen «Abnehmwilligen». Das Angebot ist gross und unübersichtlich, und bei unserem Nutrinfo-Informationsdienst häufen sich die Anfragen zum Abnehmen und zu Diäten. Und auch wenn deren Aufmachung immer wieder neu daherkommt, lassen sich Diäten doch in ein paar wenige Ernährungskonzepte einteilen: In

fettreduzierte Mischkostdiäten (z.B. Brigitte, Volumetrics), in kohlenhydratarme Diäten (z.B. Atkins, LOGI), in Trennkostdiäten (z.B. Fit for Life, Schlank im Schlaf) und in Monodiäten (z.B. Kohlsuppendiät, Ananasdiät) und Fastendiäten (z.B. Dinner Canneling, FdH). Natürlich kommen dann noch sämtliche Wunderpillen dazu – von der Nahrungsergänzung bis hin zum Fatburner.

Neben dem Ernährungskonzept unterscheiden sich die verschiedenen Angebote vor allem in ihrer Umsetzung. Und da hat sich in den letzten Jahren einiges getan: Es gibt Angebote mit regelmässigen Treffen, Online-Angebote sowie unzählige Communities, in denen Gleichgesinnte Erfahrungen austauschen. Es wird gefragt, geantwortet, empfohlen und abgeraten, Mut gemacht und gratuliert.

Doch trotz vielfältiger und individueller Anwendung gilt: Wer abnehmen und sein neues Gewicht dauerhaft behalten will, wird mit einer Diät alleine nicht zum Erfolg kommen. Denn dazu braucht es eine dauerhafte Ernährungs- und Lebensumstellung und eine lebenslange Motivation.

Das neue Kleid trägt jetzt übrigens nicht die alte Barbie, sondern halt deren kleinere Schwester Skipper – der passt es prima.

MARION WÄFLER / SGE

*dipl. Ernährungsberaterin HF / Nutrinfo**

04_REPORT

Diäten

Es ist wieder Diätsaison. Bei vielen Abnehmwilligen herrschen immer noch antiquierte Ideen vor, wie die Pfunde purzeln sollen. Unser Report zeigt, worauf es wirklich ankommt und liefert einen Überblick über die verschiedenen Therapieansätze bei Übergewicht.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_POSTER

14_WISSEN, WAS ESSEN

20_BÜCHER

22_DIE SGE

24_AGENDA / PREVIEW N°2/12

16_UNTER DER LUPE

Der Granatapfel

Sei es wegen seiner intensiven Farbe oder seiner speziellen Struktur: Der Granatapfel findet man in zahlreichen Mythen und Geschichten. Beflügelte er früher die Phantasie der Künstler und Autoren, so interessieren sich heute Wissenschaftler immer mehr für die Frucht und ihre möglicherweise positiven Einflüsse auf die Gesundheit.

Impressum:

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 **REDAKTION:** Thomas Langenegger **REDAKTIONS-KOMMISSION:** Marianne Botta Diener / Anne Endrizzi / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Gabriella Pagano / Annette Matzke / Françoise Michel **LAYOUT:** Thomas Langenegger **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn **TITELBILD:** truc g+k / Jörg Kühni

Diäten Wer abnehmen will, muss Diät halten. Je strenger, desto besser. Dieses innere Bild herrscht in vielen Köpfen von Übergewichtigen immer noch vor. Dies trotz den starken Gegenargumenten von Ernährungswissenschaftlern. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt, und der Traum nach der Wunderdiät ist ungebrochen.

Kaum hat die nachweihnachtliche Diätenflut etwas abgenommen, steht nun vor der Badesaison die nächste Runde an. Angepriesen werden die Diäten mit knackigen Schlagzeilen auf Frauenmagazin-Titelseiten, mit wundersamen Versprechungen in Diätatgebern oder in Werbe-Inseraten, die geheimnisvolle Schlankmacher propagieren.

Geschäftsmodell Hoffnung

Eines ist ihnen gemeinsam: Sie setzen auf Träume und verkaufen sich gut. Der momentane Bestseller: «Die Dukan Diät» (Platz eins auf der Schweizer Bestsellerliste, Stand: Mitte März). Das Buch des französischen Arztes hat sich weltweit schon über acht Millionen mal verkauft. Pierre Dukan propagiert darin eine eiweissreiche Kost, welche schon Hollywoodschauspielerinnen Jennifer Lopez zur Topfigur verholfen haben soll. Nebst Promi-Glamour wirbt Dukan mit starken Worten. Es ist von An-

griffsphase und Schlank-Appartements (Synonym für die Küche) die Rede. So schön die Worte klingen mögen, Beatrice Conrad, diplomierte Ernährungsberaterin HF aus Roggwil, lässt sich nicht beeindrucken. «In den 28 Jahren meiner Berufstätigkeit, ist mir noch nie eine Wunderdiät begegnet, die funktioniert!» Mit dieser Meinung steht sie nicht alleine da. Ernährungsfachleute sind sich einig: Diäten schaden mehr, als dass sie nützen. Der Glaube an ein Wundermittel kann mitunter sogar lebensbedrohlich werden. «In den letzten Jahren zeigte sich eine Häufung an Schlankheitsmitteln, die gesundheitsgefährdend sein können, gerade aus dem asiatischen Raum», berichtet Daniel Lüthi, Mediensprecher von Swissmedic. Der Schweizer Zoll findet immer wieder unerlaubte, zum Teil als pflanzlich angepriesene Schlankheitsmittel aus dem Ausland und schickt diese an Swissmedic. Hier ergeben Laboranalysen Erstaunliches und Erschreckendes: So waren die meisten der 122 untersuchten Schlankheitsmittel im Juni 2011 nicht nur illegal, sondern auch gefährlich für die Gesundheit. «Es bleibt uns nichts weiter übrig, als die Bevölkerung immer wieder davor zu warnen und aufzuklären», so Lüthi.

Hat's die Schweiz nötig?

Immer mehr Studien konstatieren der Schweiz ein massives Übergewichtsproblem. Doch es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Wie wird Übergewicht definiert? Wird sowohl der Bodymassindex und/oder auch der Bauchumfang berücksichtigt? Sind weitere Risikofaktoren, wie zum Beispiel erhöhte Blutdruckwerte vorhanden? Wollen die Ab-

GENAUES HINSCHAUEN LOHNT SICH

Gewisse Diäten können ungesund sein. Besondere Vorsicht ist angebracht, wenn:

- bestimmte Nahrungsmittel verboten sind oder nur einseitige Kombinationen erlaubt sind.
- mit Werbeversprechungen wie «Nie wieder dick» oder «Abnehmen ohne Änderung des Essverhaltens» geworben wird.
- der tägliche Kalorienbedarf unter 1200–1500 Kcal liegt.
- äusserst wenig oder gar keine Kohlenhydrate erlaubt sind.
- wenn eine fixe Menge an Nahrungsmitteln vorgegeben wird.
- eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche versprochen wird.



Fotolia / Kathrin Doe

nehmwilligen ihr Gewicht aus gesundheitlichen Gründen reduzieren oder steht der Wunsch nach mehr Wohlbefinden und besserem Aussehen im Fokus? Der Wunsch nach einer Gewichtsreduktion kann aus unterschiedlichen Gründen zustande

Ernährungsfachleute sind sich einig: Diäten schaden mehr als das sie nützen.

kommen, nicht immer steht der gesundheitliche Leidensdruck im Vordergrund. In einer Zeit, in der schlanken Menschen bessere Berufschancen zugestanden werden und fast jedes zweite westeuropäische Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren bereits einmal eine Schlankheitskur gemacht hat, stehen häufig falsche Schönheitsideale am Anfang einer Diät. Auch Fachpsychologin Erika Toman

bestätigt die Tendenz, dass falsche Schönheitsideale zu mehr Diäten führen. Rund zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung hat in den letzten drei Jahren eine oder mehrere Diäten gemacht. Weitere drei Prozent halten sogar immer Diät. «Leider haben bereits Mädchen im Primarschulalter Diäterfahrungen», berichtet Toman. Ihre Patientinnen können vielfach auf bis zu 20 Jahre andauernde Diätkarrieren zurückblicken. «Abnehmen ist ein Langzeitprojekt, da hilft nichts Kurzfristiges. In der Regel müssen zuerst wieder normale Gewohnheiten, wie das Hören auf Hungergefühle, antrainiert werden», erklärt Toman. Wie dies in Angriff genommen werden kann, beschreibt die Autorin in ihrem Buch «Mehr Ich, weniger Waage».

Auf und ab à discrétion

Bruno C. kennt den Wunsch nach weniger Gewicht ebenfalls bestens. Leider auch den Jojo-Effekt. «Ich habe mich vor zehn Jahren einmal

so stark eingeschränkt, dass ich innert drei Monaten 15 Kilogramm leichter wurde», berichtet der Familienvater und Chauffeur. Das schnelle Abnehmen durch diese radikale Hungerkur löste regelrechte Hochgefühle bei ihm aus. «Der Tiefschlag kam dann aber rasch. Nach zwei Jahren war ich sogar zehn Kilo schwerer als vor der Diät, und der Frust begann von Neuem», so der heute 43-Jährige. Die Hoffnung auf eine Wunderdiät hat er, trotz viel dazugelerntem Ernährungswissen, bis anhin nicht verloren. Mit diesem Auf und Ab steht er nicht alleine da. Wer schnell mit einer Crashdiät Kilos verlieren will, verliert nur «unecht» Gewicht. Vorerst werden Körperwasser und Muskelmasse abgebaut und nicht, wie eigentlich gewünscht, Fett. Und je tiefer die Eiweisszufuhr während einer Diät, desto mehr Muskeln werden abgebaut und umso tiefer fällt der Grundumsatz. Zudem schaltet der Körper in mageren Zeiten oder bei einer Diät automatisch auf Sparflamme und verbraucht weniger Energie als üblich. Doch wenn nach Diätende wieder zur ursprünglichen Essensweise übergegangen wird, sind die Kilos schnell wieder da. Dieses genetisch bedingte Austricksen des Körpers macht in einer Gesellschaft, in der Essen 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche erhältlich ist, wenig Sinn. Früher, bei unseren Vorfahren, war dies ein wichtiger Schutzmechanismus. Und genau dieses evolutionsmässige Plus macht nun Vielen das Leben schwer.

Weniger rein, mehr raus

Doch nur den Genen die Schuld zuzuweisen, wäre falsch. Unser Lebensstil, Bewegungsmangel, Essen aus Langeweile oder Stress sind nur einige weitere Faktoren, warum in den Industrieländern Übergewicht zunimmt. Letztlich ist es eine Frage der Physik: eine positive Energiebilanz – also wenn mehr Kalorien aufgenommen werden als verbraucht – führt langfristig zu Übergewicht. Woher diese Energie stammt, ist vorerst sekundär. Während man das eine Mal dem Fett die Schuld zuwies, standen ein andermal die Kohlenhydrate am Pranger. Sprich einst waren Low-Fat-Diäten angesagt, später wurden Kohlenhydrate reduziert. Mittlerweile geht man davon aus, dass die Lösung in der simplen Formel «Entscheidend ist allein die Kalorienbilanz» liegt. Low-Carb-Diäten zeigen zwar anfänglich

einen grösseren Gewichtsverlust als fettarme und kohlenhydratreiche Diäten. Nach spätestens einem Jahr sind die Unterschiede zwischen den beiden Diätformen ausgeglichen. Doch nicht nur der Input spielt eine Rolle, auch dem Output ist Beachtung zu schenken. Sport und Bewegung im Alltag sind wichtige zusätzliche Grundpfeiler des Abnehmprozesses. Bereits kleine Veränderungen im Alltag, wie beispielsweise mit dem

Die Hoffnung auf eine Wunderdiät hat er, trotz viel dazugelerntem Ernährungswissen, bis anhin nicht verloren.

Velo zur Arbeit zu fahren, die Treppe zu benutzen oder ein Spaziergang an der frischen Luft, steigern den Energieverbrauch und verhelfen nebenbei zu einem neuen Körpergefühl. Fabian Lüthy, Sportwissenschaftler am Bundesamt für Sport in Magglingen, fasst dies folgendermassen zusammen: «Auch bei der Bewegung gilt die Trilogie: Zuerst muss man sich überwinden, dann gewöhnt man sich daran, und am Ende wird's ein Bedürfnis, ohne das man kaum mehr sein kann. Wichtig ist jedoch die eigene Motivation, ohne die geht's nicht!»

Wünsch dir was!

Robert Sempach, Ernährungspsychologe und Leiter Gesundheitsförderung in der Direktion Kultur und Soziales beim Migros-Genossenschafts-Bund, kennt die Sehnsüchte von Übergewichtigen Kunden nach einer Wunderdiät. Und er ist sich bewusst, dass das Raten vieler Ernährungsberaterinnen gegen eine schnelle Diät und für eine gesunde, langsame Gewichtsabnahme eine Diskrepanz zur Erwartungshaltung der Patienten darstellt. «Im schlimmsten Fall kommt ein Kunde kein zweites Mal mehr, wenn der Wunsch nach einer schnellen Diät entgegengesetzt zur propagierten gesunden Ernährung mit einer langsamen Gewichtsreduktion steht», so Sempach. Viele seiner Klienten schränken sich sogar selber sehr stark ein und äussern dies auch verbal. Zum Beispiel

Therapieansätze für Adipositas

Therapieziele:

- ▶ Realistische, individuelle Behandlungsziele
- ▶ Langfristige Gewichtsreduktion um 5 bis 10 %
- ▶ Verbesserung der mit Adipositas assoziierten Risikofaktoren und Krankheiten (z.B. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinspiegelwerte etc.)
- ▶ Stärkung des Selbstmanagements
- ▶ Verbesserung der Lebensqualität

Als Basistherapien gelten **Ernährungstherapie**, **Bewegungstherapie** und **Verhaltenstherapie**. Integrative langfristige Konzepte, die drei Basistherapien kombinieren, zeigen langfristig die besseren Resultate, als Konzepte, welche nur auf einer einzelnen Therapieform basieren.

ERNÄHRUNGSTHERAPEUTISCHER ANSATZ

Ziele:

- ▶ Gewichtsabnahme (von 5 – 10 %) und Gewichtserhaltung
- ▶ Ausgewogene Ernährung nach der Lebensmittelpyramide

Prinzip:

- ▶ Analyse der Ernährungsgewohnheiten
- ▶ Einschränken der energiedichten Lebensmittel und Heranführen an eine ausgewogene Ernährung, inkl. eines individuellen Essrhythmus
- ▶ Anpassen der Mahlzeitengrößen an Hunger und Sättigung
- ▶ Verbesserung des Ernährungswissens
- ▶ Vermitteln von Genuss und Freude beim Essen, ohne Einschränkungsgedanken hervorzurufen

VERHALTENSTHERAPEUTISCHER ANSATZ

Für langzeiterfolgreiche Behandlungsprogramme sind verhaltenstherapeutische Ansätze wichtig. Diese zeigen Wirkung und sind zudem gut validiert.

Prinzip:

- ▶ Einschätzung der Anfangsmotivation des Patienten und ständige Pflege der Motivation
- ▶ Abklärung der Funktionen des Essverhaltens
- ▶ Welche schwierigen Gefühle wurden durch Essen bewältigt. Wie können diese Gefühle ausgehalten werden, wenn sie nicht durch Essen kompensiert werden.
- ▶ Lebenslang wirksame Alternativen aufzeigen (Hobbys, Beziehungspflege, Selbstfürsorge)

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Medikamente zur Gewichtsreduktion sollen zurückhaltend, zeitlich befristet und vom Arzt nur in Kombination mit basistherapeutischen Massnahmen wie einer Ernährungs- und Bewegungstherapie verschrieben werden.

- ▶ **Lipasehemmer Orlistat:** für 6-monatige Behandlungsdauer kassenzulässig. Mögliche Nebenwirkungen: Fettstühle, Flatulenz, Stuhlinkontinenz.
- ▶ **Antidepressiva Fluoxetine:** Bei Binge Eating, Craving oder Sweet Eating mit oder ohne depressiver Verstimmung. Wirkt bei ca. 50 % der Patienten.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Ziele:

- ▶ 1. Schritt: körperliche Betätigung von 30 – 45 Minuten 3 – 5-mal wöchentlich (aerober Bereich)
- ▶ Später täglich 30 Minuten Bewegung
- ▶ Vermehrte Alltagsbewegung wie Treppensteigen oder Velofahren

Prinzip:

- ▶ Kombination von Ernährungstherapie und bewegungstherapeutischen Massnahmen wirkt besser als eine alleinige Therapieform.
- ▶ Besonderes Augenmerk auf Beibehalten der körperlichen Aktivität nach der erfolgten Gewichtsabnahme: Gewichtsstabilisierung.
- ▶ Bewegungstherapie vermittelt positive Körpergefühle, kann Stress und Angstzustände abbauen und wirkt (falls in einer Gruppe betrieben) sozialer Isolation entgegen.

CHIRURGISCHE THERAPIE

Voraussetzungen:

- ▶ BMI ≥ 35 (neu seit 1.1.2012)
- ▶ Keine Altersgrenze (neu seit 1.1.2012)
- ▶ Das Versagen einer angepassten 2-jährigen Adipositasstherapie

Obwohl die bariatrische Chirurgie gute Gewichtsabnahmerfolge aufweisen kann, sind die Eingriffe nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen:

- ▶ **Anpassbares Magenband:** Fasrige oder unverdauliche Nahrungsbestandteile können den kleinen Durchgang verstopfen und zu schmerzhaften Komplikationen führen. Magenbandoperationen sollen bei Patienten mit einem Binge-Eating-Syndrom nicht durchgeführt werden.
- ▶ **Magen-Bypass:** Gefahr von Nährstoffmängeln und Dumping (Kreislaufsymptome) beim Konsum von schnellresorbierbaren Zuckern. Die Operationen dürfen nur in ausgewählten Kliniken durchgeführt werden, welche angepasste Nachbeobachtungskontrollen gewährleisten können.



△ Sie versprechen viel, attackieren aber oftmals nicht nur überflüssige Pfunde, sondern auch die Gesundheit und das Portemonnaie: eine Auswahl an Schlankheitsmitteln.

mit Sätzen wie «Nur wenn man etwas konsequent durchführt und alles abwürgt, nimmt man ab» oder «Ich muss rigoros meinen Magen abstellen, sonst habe ich immer Hunger». Der Ernährungspsychologe weist darauf hin, dass «Studien und meine Erfahrung jedoch zeigen, dass allzu einschränkende Auflagen, auch wenn sie von den Übergewichtigen selbst auferlegt werden, nicht zum Erfolg führen». Allzu strenge Diäten, welche gewisse Lebensmittel ausgrenzen oder weniger als 1200-1500 Kilokalorien täglich liefern, sind daher auch für ihn ein No-Go. «Doch schlussendlich muss ich als Fachperson den Wunsch nach einer Diät ernstnehmen und mit dem Klienten zusammen eine Art Zwischenlösung finden», so Sempach. Mit den alljährlich wiederkehrenden Diätangeboten und sogenannten Trenddiäten kann der Ernährungspsychologe daher umgehen. «Früher habe ich mich ab jeder neuen Diät genervt, heute schaue ich dies als Teil des Business' an», bekennt er gelassen. Störender seien die Berichterstattungen, welche diätetischen Interventionen keine Erfolgsaussichten zugestehen und chirurgische Massnahmen propagieren.

Dämpfer vorprogrammiert

Auch Franziska Widmer Howald, Leiterin des kantonalen Aktionsprogramms gesundes Körpergewicht Aargau, ist sich der Diskrepanz zwischen dem Wunsch nach einer Wunderdiät und der Propagierung einer gesunden Ernährung bewusst. «Vielfach hab ich das Kartenhaus im Innern meiner Klienten fast einstürzen hören, wenn ich ihnen den Rat gab, statt einer Diät lang-

fristig auf gesundes Essen umzustellen», bekennt die diplomierte Ernährungsberaterin HF. «In der Regel kommt es dann aber zu einem zweiten Neustart, der schlussendlich für beide befriedigend ist. Ich kann als Ernährungsberaterin fachlich korrekte Empfehlungen abgeben, und mein Klient ist sich der Nachteile der Diäten bewusst und weiss, warum eine ausgewogene, genussvolle Ernährung in Kombination mit einem individuellen Bewegungsprogramm langfristig besser ist», erklärt die 37-Jährige.

Zusammengefasst ist die oftmals allzu sehnsüchtig erwartete Wunderdiät auch im Jahre 2012 weder ge- noch erfunden. Vielmehr liegt die Wahrheit, wie allzu oft, in der gesunden Mitte: ausgewogen essen, energiedichte Nahrungsmittel reduzieren, dem Körper kein ständiges Auf und Ab durch Crash-Diäten zumuten und aktiv etwas gegen die Bewegungsarmut unternehmen. Diese Botschaften lesen sich weder geheimnisvoll noch erzählen sie Neues oder füllen ein weiteres Diätbuch. Und doch entsprechen sie dem Wort Diät auf eine gesunde Weise: Die alten Griechen umschrieben das Wort *diaita* (wovon das heutige Wort «Diät» abstammt) simpel mit Lebensweise. Und darin ist weit mehr enthalten als wundersame Zaubermittel oder schnelle und kurzfristige Abnehmkonzepte.

NICOLE HUWYLER

ist Redaktorin und dipl. Ernährungsberaterin HF

LINKS ZUM THEMA

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS
www.saps.ch

Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter
www.akj-ch.ch

Netzwerk Essstörungen
www.netzwerk-essstoerungen.ch

Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement
www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099Ra.pdf

Ratgeber «Gesund abnehmen»
www.sge-ssn.ch/shop

«ICH WILL DIE FREUDE AM ESSEN WIEDER WECKEN»

Nathalie Meyer ist Teamleiterin der ambulanten Ernährungsberatung des Kompetenzbereichs für Ernährungspsychologie und Adipositas im Inselspital Bern. Sie betreut zusammen mit ihrem Team übergewichtige und adipöse Klienten im Rahmen eines dreijährigen, interdisziplinären Adipositasprogramms. Fragen zu Diäten sind ihr täglich Brot. Diätpläne gibt sie jedoch keine ab. Aus Prinzip nicht.

Tabula: Frau Meyer, setzen Sie Ihre Klienten auf Diät?

Nathalie Meyer: Nicht im klassischen Sinn, wenn damit eine Wunderdiät oder das Weglassen von bestimmten Lebensmitteln gemeint ist. Unser Programm ist langfristig angelegt, und die meisten Teilnehmer kommen bereits diäterprobt und mit einer langen, von Misserfolgen geprägten Leidensgeschichte zu uns. Das Ziel ist, dass sie zu einem ausgewogenen Essverhalten und zu einer entspannten Essfreude zurückfinden. Wer abnehmen will, muss Kalorien einsparen und das bedingt bestimmte Anpassungen im Essverhalten. Um die Langfristigkeit und den Erfolg der geplanten Gewichtsabnahme zu gewährleisten, hilft jedoch das Heranführen an eine ausgewogene Ernährung mehr, als das Empfehlen einer starren, freudlosen Diät.

Was erwarten die Klienten, wenn sie zu Ihnen in die Ernährungsberatung kommen?

NM: Möglichst schnell viele Kilos zu verlieren. Viele erwarten ein strenges Regime, starre Regeln sowie vorgegebene Pläne und denken «Was weh tut, streng und einschränkend ist, muss doch funktionieren und zum Erfolg führen.» Im ersten Moment scheint es vielleicht tatsächlich einfacher, sich an etwas Vorgegebenes halten zu können. Langfristig geht es aber darum, einen flexiblen Umgang betreffend Lebensmittelauswahl, Konsummenge und Konsumhäufigkeit zu lernen. Fixe Pläne und Vorschriften gebe ich unseren Klienten deswegen nicht mit nach Hause.

Ist das Abgeben von einem Essplan so kontraproduktiv?

NM: Ein fixer Plan lässt sich langfristig nur schlecht in den individuellen Alltag einbauen und birgt die Gefahr von Rückschlägen. Er kann als Richtlinie dienen, ersetzt aber nie individuell angepasste Empfehlungen. Einem Metzger kann ich schliesslich nicht den allgemeinen Rat geben, dass er nur noch einmal pro Woche Wurst essen soll. Der käme nicht wieder. Schlussendlich ist Ernährungsberatung ein gemeinsames Erarbeiten von Kom-

promissen und Optimierungen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung.

Geben Sie Diät-Kochrezepte ab?

NM: Nein. Ich will bei unseren Klienten die oftmals verlorene Freude am Essen wieder wecken. Daher koche ich mit ihnen und arbeite mit Rezepten, die Genuss und Freude vermitteln. Wenn sie lernen, wie sie Rezepte selber abändern und optimieren können und weder auf Diät-Kochrezepte oder Diätprodukte angewiesen sind, ist der Alltagstransfer erfahrungsgemäss besser gegeben.

Welche Inhalte vermitteln Sie innerhalb der Ernährungsberatung?

NM: Themen wie die Energiebilanz, die Lebensmittelpyramide, das Prinzip einer ausgewogenen Mahlzeitenzusammenstellung sowie angepasste Mengenangaben werden meistens besprochen. Dann ist fertig mit der Theorie. Denn praktische Beispiele bringen viel mehr Gehör und Erfolg als das Vermitteln abstrakter Ernährungslehren. Mir ist es wichtiger, unseren Klienten aufzuzeigen, was sie tun können, wenn sie einmal mit Essen überbordet haben, oder wie häufig sie ihre Lieblingsmahlzeiten einbauen können. Konkrete Anleitungen für den Alltag sind sinnvoller als detailliertes Wissen zu Nährstoffen.

Wer das Wort Abnehmen googelt, erhält mehr als 31 Millionen Treffer. Ist das Internet Fluch oder Segen für die Ernährungsberatung?

NM: Erschwerend ist, dass im Internet eine Menge widersprüchlicher und falscher Informationen zu finden sind, welche nicht der aktuellen Ernährungswissenschaft entsprechen. Dies verwirrt und verunsichert, und darum ist es wichtig, dass ich als Fachperson aufzeige, warum eine Information falsch ist und wie der heutige wissenschaftliche Standpunkt dazu aussieht.



△ Nathalie Meyer



Schwester Françoise Marie, Köchin der Abtei de la Fille-Dieu

◁ Schwester Françoise Marie ist im Kloster der Zisterzienserinnen in Romont zuständig für die Verpflegung ihrer Glaubensgenossinnen. Wie es sich für ein Kloster gehört, sind die Menüs einfach gestaltet, trotzdem sollen sie aber auch gesund und abwechslungsreich sein. Keine einfache Aufgabe.

«Die Küche ist eine andere Art zu beten», meint Schwester Françoise Marie. Die Äbtissin hat ihr die Aufgabe der «Schwester Köchin» vor zwei Jahren übertragen, als Ersatz für eine Novizin, die ins weltliche Leben zurückkehrte. «Als ich vor fast 30 Jahren hier ankam, wurde die Suppe in einem riesigen Kessel zubereitet, der so bauchig war, dass meine Arme nicht einmal rundherum reichten: Suppen für 40 Personen. Aus Mangel an Zeit und Arbeitskräften beschränkt sich die Suppe heute manchmal auf eine einfache Fertig-Minestrone...»

Schwester Françoise Marie ist im Alter von 25 Jahren als Novizin in die Abtei de la Fille-Dieu in Romont eingetreten. Die Gemeinschaft der Zisterzienserinnen umfasste damals zahlreiche Schwestern, einen grossen Gemüsegarten für die leibliche Nahrung, Hühner und mehrere Obstgärten. Das war Anfang der 1990er-Jahre. 20 Jahre später sind es nur noch um die 15 Nonnen. Inzwischen ist jede aufgerufen, die Aufgaben zu erledigen, welche die Gemeinschaft ihr anvertraut: Das Haus in Ordnung halten, Waschen, Bügeln, Gartenarbeit... «Es ist ein wenig wie in einem normalen Haushalt, nur grösser. Einmal pro Woche erledigt jemand die grossen Einkäufe. Ansonsten bringen uns die Lieferanten die meisten frischen Produkte...» Was sie kocht? Niemals Fleisch – die Zisterzienserinnen der strengeren Observanz verzichten auf Fleischspeisen, ausser im Fall gesundheitlicher Schwäche. Die Menüs werden jedes Wochenende so abwechslungsreich und ausgewogen wie möglich geplant: «Immer ein stärkehaltiges Nahrungsmittel, viel Gemüse und Rohkost, einmal pro Woche Fisch, Eier- und Käsegerichte. Einfach und gesund», meint Schwester Françoise Marie. Diesen Dienstag gibt es Käseschnitten

und Rotkohl, am Mittwoch Polenta, Fisch und Knollensellerie und danach Rhabarberkompott. Donnerstag stehen Teigwaren, Bohnen und Spiegelei auf dem Menü. «Wir haben nicht genügend Hände, die anpacken können, daher müssen wir manchmal auf schnell zubereitete Gerichte zurückgreifen.»

Schwester Françoise Marie hat vor unserer Ankunft bereits Tofu-Pfannkuchen gebraten, die von den vietnamesischen Zisterzienserbrüdern von Orsonnens hergestellt werden. Vor dem Zmittag braucht sie diese dann nur noch mit der Kräutersauce von Schwester Claire aufzuwärmen. Die Mahlzeit wird mit einer schon fertigen Minestrone, Bohnen und Kartoffeln sowie ein paar Früchten zum Dessert ergänzt. Schwester Claire? Die Äbtissin hat ein Sortiment von handwerklich hergestellten Senfen lanciert, um der Gemeinschaft neue Einnahmen zu sichern. «Zusätzlich zu den paar Gästezimmern, in denen wir Besucher oder Pilger beherbergen, wurde der wesentliche Teil der Einnahmen bislang durch die Herstellung und den Verkauf von Hostien gesichert. Infolge der zunehmenden Abkehr von der Kirche mussten neue Absatzmärkte gesucht werden», erklärt Schwester Françoise Marie. Als eine Freundin der Gemeinschaft ihnen vor ein paar Jahren vorschlug, *Senf à l'Ancienne* herzustellen, machten die Schwestern sich ans Werk. Mit Erfolg – ihre Spezialitäten erfreuen sich eines wachsenden Erfolgs. Drei Bio-Rezepte auf der Basis natürlicher Zutaten: scharf, extra scharf und mit Honig. In letzter Zeit hat Schwester Claire sich zwei neue Saucen ausgedacht, darunter die mit Kräutern, die es heute zu den Tofu-Pfannkuchen gibt. «Wir verwenden die Reste der letzten Produktion von Schwester Claire.» Die Etikette der Sauce schmückt die Goldmedaille, die sie 2009 beim jurassischen Wettbewerb der Regionalprodukte gewonnen hat.

Text

VERONIQUE ZBINDEN

Porträt

THAI CHRISTEN

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz / 2011



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus:



GETRÄNK

Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee



GEMÜSE UND/ODER FRÜCHTE
(MIND. 2/5 DES TELLERS)

Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Dessert, als Salat, als Suppe, als Rohkost zum Knabbern usw.



STÄRKEREICHE LEBENSMITTEL
(CA. 2/5 DES TELLERS)

z.B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen usw.), Maniok, Quinoa usw.



EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL
(CA. 1/5 DES TELLERS)

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse



GENUG EISEN DANK HÜLSENFRÜCHTEN

Eine Unterversorgung durch Eisen gilt als relativ verbreiteter Nährstoffmangel. Eine Studie vom Children's Hospital Oakland Research Institute (CHORI) lässt nun bei betroffenen Vegetariern die Hoffnung aufkommen, dass neben dem Fleisch auch Hülsenfrüchte als wertvolle Eisenquelle genutzt werden könnten. Dass Hülsenfrüchte grössere Mengen an Ferritin (Proteinkomplex, der als Speicherstoff für Eisen dient) enthalten, war bereits bekannt, doch war bisher unklar, ob Ferritin vom Körper auch genutzt werden kann. Die Studie des internationalen Teams um Dr. Elizabeth Thiel zeigt auf, dass Ferritin die Verdauung grösstenteils unbeschadet übersteht und dessen Aufnahme nicht durch die Präsenz von anderen Eisenformen beeinträchtigt wird. Im Rahmen der Tests nahmen Frauen auf nüchternen Magen Ferritin-Kapseln zu sich – entweder in Kombination mit einem Eisen-Sulfat oder mit einer Kapsel «Häm-Eisen» (Eisen, wie es im Fleisch vorkommt). In beiden Fällen stellten die Forscher fest, dass die Eisenkonkurrenz keinen negativen Einfluss auf die Absorption des Ferritins ausübte. Während Eisenpräparate oftmals zu unangenehmen Beschwerden im Magen-/Darmbereich führen, könnte die Aufnahme von Ferritin für den Magen laut der Studie

schonender sein. Bei Ferritin wird das ganze Molekül mit all seinen Atomen auf einmal aufgenommen und gelangt nicht in Form von einzelnen Atomen in den Magen, wie dies bei Eisen aus Nahrungsergänzungen oder Fleisch der Fall ist. Um die genauen Mechanismen der Ferritin-Aufnahme zu verstehen, werden weitere Studien nötig sein. Denn die aktuelle Studie gibt keinen Hinweis auf die Absorption des Ferritins, wenn es in Form einer Mahlzeit eingenommen wird.

THOMAS LANGENEGGER – American Society for Nutrition / <http://jn.nutrition.org/content/142/3/478.abstract>

Hülsenfrüchte (Linsen, rote Bohnen, Soja etc.), bestimmte Gemüsearten (Schwarzwurzel, Spinat, Mangold etc.) sowie Ölsaaten (Sonnenblumenkerne, Sesam etc.) gehören zu den besten pflanzlichen Eisenlieferanten. Doch die Absorption von pflanzlichem Eisen ist schwach (5 – 10 %) und wird von anderen Lebensmitteln beeinflusst. Durch die gleichzeitige Einnahme von Fleisch, Fisch und Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wird sie verbessert, Kleie, Kaffee oder Tee schränken die Aufnahme durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen, Phytaten oder Tanninen ein.

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 Application (z.B. ScanLife) den Code einscannen. Die Artikel sind teilweise kostenpflichtig.



FARBCODES FÜHREN ZU GESÜNDEREM ESSVERHALTEN – Forscher am Massachusetts General Hospital (MGH) teilten Lebensmittel der Spitalkantine in ein einfaches Grün-/Gelb-/Rot-Schema ein und beschrifteten die Produkte dementsprechend. Das Resultat: Gesunde Produkte verkauften sich besser. – American Public Health Association / <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2011.300391>



DIE LUST AUF SALZ ETABLIERT SICH SCHON FRÜH – Laut einer Studie des Monell Centers in Philadelphia könnte die Ernährung von Neugeborenen die Lust auf Salz im späteren Leben beeinflussen. Die Forscher stellten fest, dass eine salzreiche Ernährung von sechsmonatigen Babys Auswirkungen auf ihr Essverhalten im Alter von fünf Jahren hatte.

The American Journal of Clinical Nutrition / www.ajcn.org/content/95/1/123.abstract

WENIGER ZUCKER UND AROMASTOFFE IN JOGHURTS KOMMEN GUT AN Eine in der breiten Öffentlichkeit durchgeführte Abklärung der Forschungsanstalt Agroscope Liefeld Posieux ALP-Haras ergab, dass Konsumentinnen und Konsumenten Joghurts mit weniger Zucker und Aromastoffen als bei konventionellen Joghurts positiv bewerten. Agroscope / <http://www.agroscope.admin.ch/aktuell/00198/00199/05037/05495/index.html?lang=de&msg-id=42541>



MURIEL JAQUET / SGE
Informationsdienst Nutrinfo®

SOJA UND ISOFLAVONE

Darf man Buben Sojaprodukte geben?

Ja, aber ohne zu übertreiben. Die Isoflavone sind Substanzen, die von Natur aus in bestimmten Pflanzen und insbesondere in Produkten auf der Basis von Soja wie Tofu, Soja-«Milch» oder sonstigen Soja-«Joghurts» enthalten sind. Wenn Isoflavone in grossen Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden, haben sie im Organismus eine Wirkung, die der des Östrogens, eines weiblichen Hormons, ähnlich ist. Die positive oder negative Wirkung grosser Mengen Isoflavone ist nicht klar nachgewiesen. Aus Vorsicht empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit für Kinder und Jugendliche, Mädchen wie Buben, einen mässigen Konsum von Produkten auf der Basis von Soja (ein bis zwei Portionen pro Tag). Produkte auf Sojabasis haben ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung. Der eiweissreiche Tofu kann Fleisch, Fisch oder Eier in einer Mahlzeit ersetzen. Hingegen sind Produkte wie Soja-Milch oder Soja-Joghurts, die an Milchprodukte denken lassen, nicht in jeder Hinsicht mit diesen gleichwertig. Auch wenn der Eiweissgehalt vergleichbar ist, enthalten die Produkte auf Sojabasis deutlich weniger Calcium als Milchprodukte.

KALT GEPRESSTES ÖL

Ist kalt gepresstes Öl für die Zubereitung von Babybreien geeignet?

Ja. Nicht selten findet man in Veröffentlichungen in elektronischer oder Papierform eine Empfehlung, welches Öl man für die Zubereitung von Babybreien verwenden soll. Manche Quellen empfehlen die ausschliessliche Verwendung von raffiniertem Öl, andere hingegen die von kalt gepresstem Öl. Die Rechtfertigung derartiger Empfehlungen wird nicht immer klar dargelegt. Tatsache ist, dass sowohl kalt gepresste als auch raffinierte Öle ihre Vor- und ihre Nachteile haben. Angesichts des gegenwärtigen Kenntnisstands kann nicht mit Sicherheit behauptet werden, dass die vorzugsweise Verwendung des einen oder des anderen Öls eine Auswirkung auf die Gesundheit des Säuglings haben könnte.

Mit der Beikost kann ab Vollendung des vierten Lebensmonats allmählich begonnen werden, im Alter von sechs Monaten wird sie jedoch unerlässlich. Öl gehört

zu den Nahrungsmitteln, die zur Deckung der Ernährungsbedürfnisse des Säuglings notwendig sind. Es liefert energiereiche Fettsäuren, von denen einige essenziell sind. Es wird empfohlen, jeden Tag einem Brei ein wenig rohes Öl hinzuzufügen. Durch die Wahl eines Öls mit hohem Nährwert wie zum Beispiel Rapsöl, Baumnussöl oder Weizenkeimöl kann eine ausreichende Zufuhr an allen essenziellen Fettsäuren sichergestellt werden. Hierbei kann es sich sowohl um raffiniertes als auch um kalt gepresstes Öl handeln.

BIER

Ist Bier eine Kalorienbombe?

Die Kalorien des Biers beruhen auf seinem Gehalt an Kohlenhydraten und Alkohol. 1dl eines hellen Standard-Biers enthält 2,3g Kohlenhydrate und 3,8g Alkohol, die gemeinsam 38 kcal liefern. Dieser Energiegehalt ist mit demjenigen eines Süssgetränks wie einer Limonade oder eines Colagetränks vergleichbar, aber niedriger als der von Wein (rund 70 kcal pro dl). Wie im Fall der Süssgetränke ist die Kalorienzufuhr des Biers pro 1dl nicht enorm, aber die Standardportionen, in denen diese Getränke angeboten werden, reichen von 2 bis 5dl. Wenn sie regelmässig mehrmals pro Tag getrunken werden, kann die gesamte Kalorienzufuhr schnell zu gross werden und die Ernährung aus dem Gleichgewicht bringen. Alkoholische und Süssgetränke enthalten Kalorien, die man als leer bezeichnet, denn sie sind nicht von essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen oder Mineralstoffen begleitet.

SPARGEL

Warum verändert der Verzehr von Spargel den Geruch des Urins?

Der charakteristische Geruch, den der Urin nach dem Genuss von Spargeln annehmen kann, beruht auf verschiedenen Aromastoffen, die durch den Abbau bestimmter, in der Spargel enthaltener Aminosäuren (Eiweissbausteine) entstehen. Nicht alle Menschen produzieren diese Duftstoffe nach dem Verzehr von Spargel, und nicht alle Menschen haben einen Geruchssinn, der fähig ist, diese zu erkennen. Dies erklärt die Unterschiede der persönlichen Erfahrungen.

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

Der Granatapfel

5000 Jahre Mythos, Literatur und Genuss

▷ Bei uns immer noch eher unbekannt, findet der Granatapfel in anderen Breitengraden in allen Arten und Formen seine Verwendung. Auch die Medizin interessiert sich zunehmend für das Potenzial der roten Frucht.

VON MONIKA MÜLLER

Vor einigen Jahren an einem frühen Novembertag auf einem Stadtbummel durch Antalya: An jeder Strassenecke standen sie, die Wagen vollbepackt mit leuchtenden Granatäpfeln und daneben eine Fruchtpresse. Ein Gedicht dieser frische Saft, dunkelpurpur, satt, gehaltvoll. So etwas hatte ich zuvor noch nie gekostet. Nun wusste ich: Der Geschmack von Grenadinesirup aus meiner Kindheit und derjenige der mickrigen Früchte aus dem Supermarkt in Bern waren nur ein trauriger Abklatsch dessen, was ein Granatapfel wirklich ist.

Der Granatapfel in verschiedenen Küchen

Der Granatapfel in traditionellen Schweizer Küchen ist sozusagen inexistent. Wir kennen ihn oft nur als Sirup, der das Bier süss und rot macht und auch dem Tequila Sunrise und verschiedenen anderen Cocktails eine rote Färbung gibt. Hinzu kommt, dass der bei uns angebotene Grenadinesirup in der Regel keinen Granatapfelsaft enthält. In der nordindischen Küche hingegen ist der Granatapfel nicht wegzudenken. Meine indische Freundin Madhu Venkattan, die mich in viele Küchegeheimnisse Indiens eingeweiht hat, berichtet: «Wir nutzen hauptsächlich die getrockneten Kerne als Gewürz. Auf dem Markt bieten die Händler die Granatäpfel kunstvoll geöffnet an, sodass sie wie riesige Blumen aussehen.» Auch in der Türkei findet der Granatapfel rege Verwendung. Mehmet Erhalec, der Besitzer meines bevorzugten türkischen Quartierladen Merdan in Bern-Bethlehem, erzählt: «Meine Frau braucht Granatapfelsauce für die Zubereitung von Fleisch. Fast in jede Sauce und

Marinade kommen noch ein paar Tropfen davon. Diese Sauce wird aus Granatapfelsaft und Zucker zu dicker Melasse eingekocht. In der Türkei gibt es sie überall als *Nar Sos* zu kaufen.»

Ravi Jacob, ein vielgereister Parfumeur, der für eine grosse französische Firma die Welt nach Düften und Essenzen durchforstet, berichtet von den iranischen Granatäpfeln, den allerbesten, die er je gekostet hat: «Während der Saison öffnen in Teheran die «Blood Bars» ihre Pforten. Sie haben vom frühen Morgen bis um 23 Uhr geöffnet, und es wird nur Granatapfelsaft serviert. Zweimal pro Tag kommen die Kunden und trinken ein Glas Granatapfelsaft zur Blutreinigung und Senkung des Cholesterinspiegels.»

Einsatz als Färbemittel

Der Granatapfel besteht aus der ledrigen Schale, Fruchtwänden und etwa 400 bis 600 Kernen. Jeder einzelne Kern ist von einem dünnen Säckchen umgeben, das prall mit hellrosa (nicht färbendem) bis dunkelpurpurnem (stark färbendem)

«Während der Saison öffnen in Teheran die «Blood Bars» ihre Pforten.»

Fruchtfleisch und -saft gefüllt ist. Diese Kerne sind essbar, schmecken süsslich und platzen leicht auf, was bei der Zubereitung zu unschönen Flecken führen kann. Und eines vorweg: Diese Flecken sind kaum zu entfernen. Gerade deshalb eignet sich der Granatapfel ausgezeichnet zum Färben von Stoff und wird seit alters her dazu verwendet. Die Schale des Granatapfels bildet die Grundlage für Farbstoffe von Orientteppichen. Durch das Kochen der Schale erhält man eine pechschwarze Tinte. In Indien wird diese Tinte zum Schwarzfärben von Wolle verwendet.



Der Extrakt aus der Wurzel des Granatapfelbaumes ergibt mithilfe einer Eisenbeize tief dunkelblaue Farbtöne.

Der Granatapfel in der Schweiz

Seit Tausenden von Jahren begleitet die Frucht mit den tiefroten Kernen bereits die Menschheit. Die genaue Heimat des Granatapfels ist unklar, doch als wahrscheinliche Herkunft wird die Region von Indien, Afghanistan bis zum Iran genannt. In Europa konnte sich der Granatapfel bis heute nicht so richtig durchsetzen, nach wie vor gilt er als exotische Frucht, die um die Winterzeit in den Supermärkten angeboten wird und meist aus Israel oder der Türkei stammt. Doch so unbekannt war der Granatapfel in früheren Zeiten in der Schweiz vielleicht gar nicht. Ausgrabungen in den 90er-Jahren in Vindonissa (dem heutigen Windisch) bei Brugg förderten eine bemerkenswerte Siedlung zutage, welche vom 2. Jahrzehnt vor Chr. bis ca. 14 nach Chr. bewohnt worden war. Die Forscher fanden dabei auch ein Warenlager eines Händlers, welcher in seinem Sortiment Granatäpfel hatte. Importierte Luxusware für die römischen Legionen?

Eine interessante Überlieferung findet sich für das Wallis. So steht im Universal-Lexicon von Johann Heinrich Zedler, dem im 18. Jahrhundert umfangreichsten enzyklopädischen Werk Europas: «Auf den Bergen gehet viel Vieh; in dem Thal aber findet man allerhand Obst, Mandeln, Feigen und Granataepfel, wie auch gnugsam Grass, Korn und köstlichen Wein.» Ob es im Wallis des 18. Jahrhunderts tatsächlich Granatäpfel gab, lässt sich nicht abschliessend klären. Aktuelle Anbauversuche in der Schweiz durch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil endeten für die wärmeliebenden Pflanzen aber kläglich. Professor Jürg Boos, Zentrumsleiter Hortikultur, berichtet: «Von den 15 angepflanzten Bäumen im Jahr 2008 steht heute leider nur noch einer. Die meisten sind bereits im ersten Winter erfroren. Tatsächlich haben wir eine etwas exponierte Lage in Wädenswil gewählt. Aber unser Anbauversuch zeigt doch klar, dass Granatäpfel in der Deutschschweiz zurzeit nicht kommerziell angebaut werden können.» Im Tessin, um den Lago Maggiore herum gedeihen heute hingegen Granatapfelbäume im Freien. Sie stellen keine Ansprüche an den Boden und sind äusserst resistent gegen Trockenheit. Liebhabern von mediterranen Pflan-



Flickr/Michael Harris

△ Granatapfelsaft frisch ab Presse.

zen kann es durchaus gelingen, in wintermilden und geschützten Lagen einen Granatapfelbaum zu pflanzen, welcher auch die mitteleuropäischen Winter übersteht.

Beliebtes Thema für Sagen und Gedichte

Der Granatapfel gilt als sagenumwobenes Symbol der ewigen Jugend und Fruchtbarkeit, steht als Reichsapfel aber auch für die Macht. In allen grossen Büchern der Religionen wird er erwähnt, in der Bibel, dem Talmud, dem Koran und in den Veden. Berühmt ist er durch den griechischen Mythos von Persephone, der Tochter der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter. Als Hades Persephone raubt und ihr einen Granatapfel zu kosten gibt, wird sie durch das Symbol für Liebe und Fruchtbarkeit für immer an Hades gebunden und darf nur noch den Sommer bei ihrer Mutter im Reich der Lebenden verbringen. So wurde der Granatapfel auch ein beliebtes Thema für ungezählte Dichter: Goethe, Schiller und Oscar Wilde. Selbst die Lerche von Shakespeares «Romeo und Julia» sass im Geäste eines Granatapfelbaumes.

Gesundheitlicher Nutzen

Das wissenschaftliche Interesse an Granatäpfeln ist am Steigen. Eine positive Wirkung wird vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthritis vermutet. Allerdings sind die meisten Studien nur auf In-Vitro-Versuche mit Zellkulturen oder auf

Tierversuche beschränkt. Die Übertragbarkeit auf den Menschen ist deshalb bis heute oft fraglich. Der Granatapfel enthält ein sehr grosses Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen. Erwähnenswert sind der hohe Anteil verschiedener Anthocyanidine und sortentypischer Tannine, von denen antivirale Effekte berichtet werden. Beim Fettsäurespektrum fällt die Punicinsäure auf. Es ist die cis-trans-cis-

«Auf den Bergen gehet viel Vieh; in dem Thal aber findet man allerhand Obst, Mandeln, Feigen und Granataepfel.»

Form der 9,11,13-Octadecatriensäure und damit eine der seltenen natürlichen Transfettsäuren aus der Pflanzenwelt. Auch nicht steroidale, östrogenaktive Substanzen finden sich in Samen, Saft und Schale des Granatapfels. Er ist reich an Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamin C. Zwar enthält er weniger Oxal-säure als Rhabarber, aber doch mehr als sonstiges Obst. Wegen den östrogenaktiven Substanzen soll Granatapfelextrakt helfen, Beschwerden der Wechseljahre abzuschwächen. Dass diese Symbolfrucht für Jugendlichkeit auch in der Kosmetik eingesetzt wurde und wird, erstaunt nicht. Weleda bietet eine ganze Granatapfelpflegelinie für die Frau ab 40 an.

Wo kaufen und wie anwenden?

Für den Verzehr müssen die Granatäpfel reif geerntet werden, da sie nicht nachreifen. Gelagert werden sie am besten bei Zimmertemperatur, und sie sind bei genügend Luftfeuchtigkeit mehrere Wochen haltbar. Die Kerne können ähnlich wie Preiselbeeren als Auflockerung von deftigen Gerichten zum Einsatz kommen. So werden sie gerne zu Wild und Braten gereicht. In Ländern, in welchen der Granatapfel heimisch ist, wird Granatapfelmelasse zur Zubereitung von Fleischmarinaden und -saucen verwendet. Weiter eignen sich Granatapfelkerne auch gut zur Dekoration von Obstdesserts oder fürs morgendliche Müesli. Und wo kauft man in der Schweiz zwischen September und Januar die leuchtendsten, grössten, saftigsten, geschmackvollsten, authentischsten und gleichzeitig kostengünstigsten Granatäpfel? Nein, nicht im Supermarkt, nicht im Reformge-

Wie «erntet» man die Samen am einfachsten?
Viele Menschen scheuen sich davor, einen Granatapfel – trotz seines hohen Gehalts an wertvollen Inhaltsstoffen – in ihren Einkaufskorb zu legen, da sie nicht wissen, wie er zu öffnen ist. Wie «erntet» man die Samen am einfachsten?

Granatapfelkerne für Salat und Desserts

1. Methode

Schneiden Sie mit einem sehr scharfen Messer den Granatapfel horizontal in zwei Hälften. Je schärfer das Messer, umso weniger kostbarer Saft geht verloren. Nun halten Sie die Granatapfelhälfte in der hohlen Hand mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel und klopfen mit einem Stück Holz (z.B. einem Kochlöffel) mehrmals leicht und ohne Kraftaufwand auf die Schale. Schon purzeln die Kerne heraus.

2. Methode

Mit dieser Methode lassen sich Saftspritzer elegant vermeiden. Ohne die Kerne zu verletzen, mit einem scharfen Messer die ledrige Schale rundum einritzen, so wie Sie eine Orange zum Schälen vorbereiten würden. Mit der Messerspitze in den Blütenansatz (die kleine Krone oben) stechen und die Frucht auseinanderbrechen. Nun tauchen Sie die Frucht in eine grosse Schüssel mit Wasser und lösen mit den Fingern unter Wasser die Kerne sorgfältig heraus. Die Kerne sinken auf den Boden, während Schalenteile und Fruchtwände auf der Wasseroberfläche schwimmen und einfach abgeschöpft werden können. Am Schluss das Wasser abgiessen und die Kerne geniessen.

Granatapfelsaft

1. Methode

Halbieren Sie die Frucht mit einem scharfen Messer und pressen Sie diese mit einer Zitruspresse aus. Dazu unbedingt eine Schürze tragen, da die Obstflecken des Granatapfels nicht auswaschbar sind.

2. Methode

Rollen Sie einen Granatapfel mit unversehrter Schale auf einem Holzbrett, bis er weich ist. Nun bohren Sie ein Loch in die Schale und trinken den Granatapfel mithilfe eines Trinkhalms aus.

schäft und auch nicht im Bioladen, sondern bei Merdan, Selima und wie sie alle heissen, nämlich direkt beim Türken. Von diesen Läden hat es bei uns ja viele. Vergessen Sie dabei nicht, gleich den Verkäufer oder die Türkin, die neben Ihnen die besten Früchte aussucht, nach Tipps und Tricks für diese sagenumwobene Frucht zu fragen. Beim Türken finden Sie auch Granatapfelmelasse, -sauce, -tee und -sirup (echter, nicht nur mit Farbe und Aroma). Beim Inder dagegen gibt es getrocknetes Granatapfelgewürz und frische Granatäpfel von Juni bis August.

NICHT MIT LEEREM MAGEN LESEN!

Richard C. Morais

MADAME MALLORY UND DER KLEINE INDISCHE KÜCHENCHEF

Pendo Verlag, München, 2011 / 388 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 978-3-86612-273-4



Warum ich Ihnen dieses Buch vorstelle? Ich liebe Indien und die indische Küche, ich liebe Frankreich und seine Küche, und ich mag Schweizer Autoren (Richard C. Morais ist in Zürich aufgewachsen). Das Buch startet 1970 im damaligen Bombay: Hassan kommt im Duft von scharfem Fischcurry über dem Restaurant seines Grossvaters am Rande der Barackenstadt der Napean Sea Road zur Welt und beginnt sein Leben in den Gerüchen und Farben der indischen Kulinarik. Während politischen Unruhen wird ein Brandanschlag auf das Familienrestaurant verübt und seine Mutter ermordet. Nun tingelt die ganze übrig gebliebene indische Schar mit dem Vater durch Europa und bleibt schlussendlich in Frankreich hängen. Doch diese neuen Nachbarn können der französischen Meisterköchin Madame Mallory unmöglich gefallen. Bis zu dem schicksalhaften Tag, an dem sie das grosse Talent von Hassan erkennen muss. Ein Buch voller Düfte, Gewürze, Emotionen, Farben und Liebeserklärungen an die Familie, ihre Heimat und die gute Küche. Madame Mallory gibt dem jungen Hassan einen Rat mit auf den Weg: «Vergiss nie, ein Snob ist jemand, dem es an gutem Geschmack mangelt.» Wird er ihn auf dem Weg zum Sternekoch vergessen?

FAZIT: ☀ 388 Seiten in einem Zug durchgelesen. ☹ Am nächsten Tag war ich hundemüde.

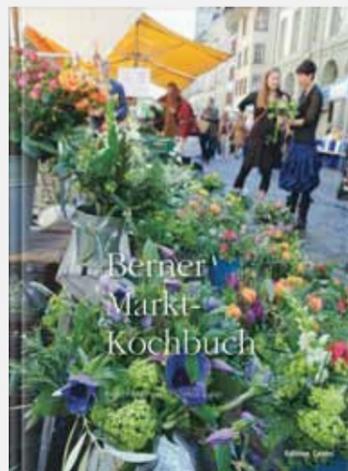
FÜR BERNER UND ANDERE SCHWEIZER

Renate Matthews / Markus Zuber

BERNER MARKTKOCHBUCH

Edition Castel Verlag, 5024 Küttigen, 2011 / 94 Seiten / CHF 44.- / ISBN 978-3-9523720-2-9

Beim Stöbern in den Berner Buchhandlungen fällt es einem gleich ins Auge, das Marktkochbuch mit dem farbenfrohen Bild vom Blumenstand an der Münster-gasse. Dahinter der Gemüsestand und gegenüber – auf dem Bild nicht sichtbar, aber als Bern-Fan weiss ich es – der Fischwagen, der Käse- und der Metzgerstand. Hier kann Mann und Frau Produkte kaufen, die es in den Geschäften der Stadt sonst nicht gibt: frischer Zander aus Schweizer Gewässern, Kaninchenbraten, feinste Käsespezialitäten, die besten Brioche der Stadt und eine Sinfonie an Farben von Bauerngartenblumen, alten Gemüsesorten und Bernerrosen-Äpfeln. Wer kann da vorbeigehen, ohne dass ihm das Wasser im Munde zusammenläuft? Sofort habe ich das Buch nach «meinem» Marktstand und seinem Besitzer, dem Berner-Original «Housi» durchforstet. Ihn habe ich nicht gefunden, dafür Rezepte von «Loulou», von Käthi, von Ueli und wie sie alle heissen. Das Rezept für «e bärestarchi Rüebliognfi», für die legendäre Bernerrösti und den Gürbetaler Sauerkrautsalat findet sich ebenso wie exotischere Rezepte und alte und neue Geschichten vom Markt. Ein Vorwort voller Wortspielereien von unserem Tschäppi (für alle Nicht-Berner: unserem Stadtpräsidenten Alexander Tschäppät) und eine Vielfalt betörend schöner Fotos von Bern, wie es leibt und lebt.



FAZIT: ☀ Das ideale Geschenk für Berner Märkitfreaks. Zu bestellen unter www.marktkochbuch.ch. Dort gibt es auch das Solothurner-, Luzerner-, Zürcher-Marktkochbuch, dasjenige von Bellinzona und schon bald von weiteren Städten. ☹ Bildlegenden und «äs bizzeli meh Märitgschichte», dann wäre es wirklich «obenuse».

GENUSS BEGREIFEN

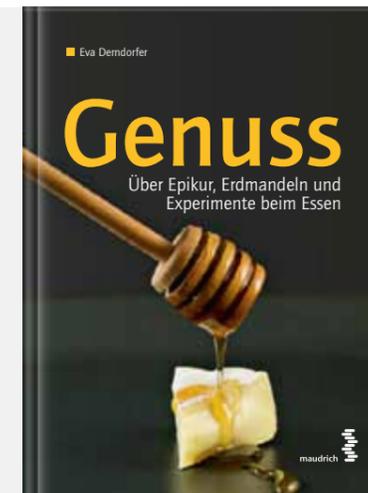
Eva Derndorfer

GENUSS

ÜBER EPIKUR, ERDMANDELN UND EXPERIMENTE BEIM ESSEN

Willhelm Maudrich Verlag, Wien, 2011 / 188 Seiten / CHF 34.90 / ISBN 978-3-85175-939-6

Was ist Genuss? Was der Unterschied zwischen einem Geniesser und einem Gourmet? Was ist Geschmack und was ist Geruch – und wie sind die Anteile davon bei der Wahrnehmung eines Gerichtes, eines Getränkes? Wie beeinflussen Optik, Akustik und Textur unser Genussempfinden? Und wo hört Genuss auf und beginnt die Dekadenz? Auf diese und weitere Fragen gibt die Autorin Antworten, die zum Denken anregen und dem Leser neue Aspekte des eigenen Genussempfindens eröffnen. Im Kapitel Genussmittel werden auch konkrete Beispiele vorgestellt: Tee-, Kaffee-, Schokoladeariatäten, seltene, alte, vergessene, regionale Köstlichkeiten. Solche, von denen zumindest ich nie gehört, geschweige denn gekostet habe. Oder haben Sie schon mal Erdmandeln gegessen? Ein Kapitel befasst sich mit der Kunst, durch Kombination von Nahrungsmitteln und Zutaten den Genuss und die Empfindung zu optimieren. Haben Sie schon mal eine Prise Salz zur Grapefruit gegeben? Wirklich spannend! Sieben Interviews mit Menschen, welche sich beruflich mit Genuss beschäftigen, und viele Vorschläge für praktische Genussexperimente runden das Werk ab.



FAZIT: ☀ Ich habe viel gelernt bei der Lektüre ☹ In letzter Zeit bespreche ich immer häufiger Bücher aus Österreich. Aber warum für viele österreichische Autoren, auch für Eva Derndorfer, die Schweiz sozusagen inexistent ist, verstehe ich nicht. Ihr Blick über die Grenze geht nur nach Deutschland.



BESSER ALS KALORIENZÄHLEN

Ronald Pierre Schweppe

SCHLANK DURCH ACHTSAMKEIT

DURCH INNERES GLEICHGEWICHT ZUM IDEALGEWICHT

systemed Verlag, Lünen, 2011 / 170 Seiten / CHF 24.90 / ISBN 978-3-942772-00-6

Alle, die mit ihren Pfunden kämpfen, wissen es eigentlich seit Langem, spätestens aber seit der Lektüre dieser Ausgabe des Tabula ist es klar: Diäten nützen nichts, solange die innere Einstellung zum Essen nicht radikal und dauerhaft geändert wird. Nur, wie soll das gehen? Alle, die schon einmal ab- und wieder zugenommen haben, wissen, dass genau das der schwerste Teil der Arbeit ist. Der Österreicher Ronald Schweppe führt die Leser in fünf Kapiteln und mit einem 5-Wochenprogramm zu mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und zu mehr Selbstachtung vor ebendiesem. Und er macht Mut, bei den ersten Misserfolgen nicht gleich aufzugeben. Denn Achtsamkeit sei wie etwa Klavierspielen oder das Erlernen einer Fremdsprache eine Sache der Übung. Wie recht er doch hat. Jede seriöse Ernährungsberatung integriert Achtsamkeitsübungen, wie sie in diesem Buch vorgeschlagen werden, aber hier haben Sie eine riesige Auswahl an entsprechenden Trainingsmöglichkeiten in konzentrierter Form. Und wenn Sie sich dahintermachen wollen, denken Sie an folgenden

Österreicher-Witz: Fragte ein Tourist einen Passanten: «Wie komme ich denn zur Philharmonie?» Darauf dieser: «Ganz einfach: üben, üben, üben.»

FAZIT: ☀ Wollen Sie wirklich eine Diät anfangen? Lesen Sie vorher dieses Buch, möglicherweise brauchen Sie nachher die Diät nicht mehr! ☹ So viel Achtsamkeit auf 170 Seiten mutet irgendwann doch recht esoterisch an.

MONIKA MÜLLER

dipl. Ernährungsberaterin HF

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönlichen Meinungen. Diese müssen nicht zwangsläufig mit denen der SGE übereinstimmen.



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



CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

► GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Die SGE bemüht sich sehr, ihre Aktivitäten breit abzustützen und damit Synergien zu erschliessen. Dies geschieht hauptsächlich in Form von Kooperationen mit den relevanten Organisationen im Ernährungsbereich, aber zunehmend erfolgreicher auch mit Unternehmen, welche aktiv um Massnahmen zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens und der Ernährungsverhältnisse bemüht sind. Diese Unternehmen können von umfassenden Dienstleistungen der SGE profitieren: Analysen und Beratungen im Bereich von Kommunikationsmassnahmen, Konzepten, Aktionen und von Publikationen etc. Ein Beispiel einer solchen Kooperation finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite.

► FOURCHETTE VERTE ETABLIERT SICH IN DER DEUTSCHSCHWEIZ



In dasselbe Kapitel der Erschliessung von Synergien gehört die Zusammenarbeit mit Fourchette Verte. Das bisher vor allem in der Romandie sehr bekannte Label für die Gastronomie hat mit den Kantonen Solothurn, Aargau und Bern

nun auch die Deutschschweiz definitiv erreicht. Dieser Sprung über den «Röschigraben» wird neu von Bern aus koordiniert. Dazu hat Fourchette Verte auf der Geschäftsstelle der SGE eine eigene Koordinationsstelle eingerichtet, welche per Januar dieses Jahres in der Person von Frau Esther Jost Honegger eine sehr kompetente und erfahrene diplomierte Ernährungsberaterin erhalten hat. Diese zuerst auf Basis der Ernährungsempfehlungen inhaltliche und nun auch strukturelle Annäherung wird für beide Organisationen eine stärkere Präsenz bei kantonalen Behörden und in den Gastronomiebetrieben mit sich bringen. Esther Jost wird ab dem 1. April 2012 zu einem kleineren Pensum auch für die SGE tätig und für die Unter-

stützung der Kantone (im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme von Gesundheitsförderung Schweiz) und den Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zuständig sein. Wir begrüssen sie ganz herzlich auf der Geschäftsstelle!



△ Esther Jost

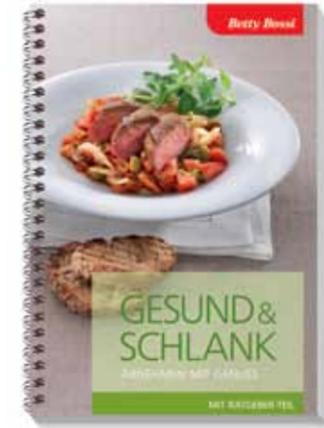
► NEUE GÖNNER UND PUBLIKATIONEN

Neue Kooperationen haben nicht zuletzt in Form von zwei neuen Gönnermitgliedschaften Erfolg gezeigt: Mit den Unternehmen Pfizer und Bayer begrüssen wir zwei neue Mitglieder der Kategorie 2, mit DSM Nutritional Products und der Vereinigung Tradilin zwei neue Mitglieder in der Kategorie 1. Wir danken diesen und allen anderen zum Teil langjährigen Gönnermitgliedern herzlich für ihre Unterstützung und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit! Für dieses Jahr sind folgende Publikationen geplant: Die bekannte Broschüre «Was essen», das Poster zur Lebensmittelpyramide, die 3D-Pyramide (siehe Inserat S. 2) sowie die Neuauflage der Nährwerttabelle. Sie als Leser des Tabula oder des SGE-Newsletters werden jeweils rechtzeitig auf die Subskriptionsphase für SGE-Mitglieder aufmerksam gemacht!

Einen vertieften Rückblick ins Jahr 2011 finden Sie im beiliegenden Jahresbericht 2011. Sie werden daraus schliessen können, dass die SGE gestärkt ins neue Jahr gestartet ist und künftigen Herausforderungen wie beispielsweise ihrer Positionierung in der Präventionslandschaft (die Entwicklung der SGE-Strategie 2013–2018 ist gestartet...) zuversichtlich entgegenblicken kann.

VERANSTALTUNGEN

- SGE-Mitgliederversammlung, 3.5.2012: An der Berner Fachhochschule: Das Programm liegt bei!
- Nutrinet-Frühlingstagung, 11.5.2012: Die Netzwerktagung von Nutrinet findet in Bern unter dem Titel «Functional Food: mehr-wert-los» statt. Das Programm finden Sie unter www.nutrinet.ch!
- SGE-Fachtagung, 7.9.2012: Das Programm zur nächsten nationalen Fachtagung «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten 2 Lebensjahren» liegt bei!



gesund & schlank – Abnehmen mit Genuss

Exemplare «gesund & schlank»

Preis: CHF 19.90, plus Versandkosten

SGE-Mitgliedschaft

Jahresbeitrag CHF 75.- (Tabula-Abonnement inklusive)

Ich wurde vermittelt von:

Name _____

Mitgliedernummer _____

| |
|-------------------|
| Name / Vorname: |
| E-Mail / Telefon: |
| Beruf: |
| Strasse: |
| PLZ / Ort: |

Talon einsenden an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel +41 31 385 00 00 / Fax +41 31 385 00 05 / info@sge-ssn.ch

KOOPERATION SGE-BETTY BOSSI überarbeitete Lebensmittelpyramide. Im Gegenzug bietet Betty Bossi der SGE wertvolle Auftritte in der Öffentlichkeit und hilft so mit, die Empfehlungen für eine genussvolle und ausgewogene Ernährung zu verbreiten.

Im Rahmen von Kooperationen versucht die SGE die öffentliche Präsenz von Unternehmen für sich zu nutzen. Im Gegenzug können diese von der fachlichen Unterstützung durch die SGE profitieren. Ein Beispiel einer solchen Kooperation ist die Zusammenarbeit mit Betty Bossi. Das neue Kochbuch «gesund & schlank» vereint genussvolle Rezepte mit leserfreundlich aufbereiteten Fachinformationen zum Thema Abnehmen. Die SGE hat dazu einen hilfreichen Ratgeber mit praktischen Tipps und Tricks erarbeitet. Ein wesentlicher Teil davon ist natürlich auch die neu

überarbeitete Lebensmittelpyramide. Im Gegenzug bietet Betty Bossi der SGE wertvolle Auftritte in der Öffentlichkeit und hilft so mit, die Empfehlungen für eine genussvolle und ausgewogene Ernährung zu verbreiten. Sie als Tabula-Leser können mit obenstehendem Talon das Kochbuch bestellen. Wenn jemand dank Ihnen Mitglied der SGE wird, schenken wir Ihnen das Kochbuch! Oder kommen Sie am 3. Mai mit uns zur Berner Fachhochschule BFH: Im Rahmen der SGE-Mitgliederversammlung verlosen wir unter den Anwesenden 5 Exemplare des Kochbuchs!

CHRISTIAN RYSER / SGE

Leserforum

Prädikat: Gelungen! Das Tabula im neuen Outfit mit neuen Rubriken gefällt mir ausnehmend gut. Ganz besonders spannend finde ich, den Fokus auf Menschen zu legen, die in der Ernährungsbranche aktiv sind und Zeichen setzen. So bekommt der Bereich Ernährung einen weiteren gesellschaftspolitischen Stellenwert neben dem Gesundheitsaspekt. Mir persönlich hat die neue Lebensmittelpyramide gefallen wie auch das Schwerpunktthema Nahrungsergänzung, das in meiner Beratungstätig-

keit immer wieder ein Thema ist, da die Vermarkter der Produkte geschickt ihre Anker setzen und Menschen verunsichern.
Dr. med. Marion Eckert-Krause,
Winterthur ZH

Ihre Neugestaltung des Tabula hat mich vom Hocker gerissen – ganz herzliche Glückwünsche dazu. Die Aufmachung gefällt mir ausnehmend gut: frisch, kompetent und modern. Auch die Gestaltung der Lebensmittelpyramide ist als absolut

gelungen zu bezeichnen, denn ich fand sie von der grafischen Seite her leicht überaltert! Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Ausgabe!
Katrin Meister, FÜRIGEN NW

Kompliment für das Re-Design von Tabula! Hervorragende Leserführung, gute Typografie, schöne Bilder, kompetente Artikel. Kurz: Ein Medium, das man gerne in die Hand nimmt und darin liest.
Claude Bürki, Fachjournalist, MÄNNEDORF ZH

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

AGENDA

27' - 30' APRIL

World Nutrition Rio2012: International congress of the World Public Health Nutrition Association with Abrasco (the Brazilian Association of Collective Health) with the overall theme of Knowledge, Policy and Action. In Rio de Janeiro, Brazil. ► www.worldnutritionrio2012.com

3' MAI

SGE-Mitgliederversammlung. In der Berner Fachhochschule in Bern. Das Programm liegt bei. ► www.sge-ssn.ch

4' - 5' MAI

UGB-Tagung: Ernährung aktuell. Themen: Vitamin D, Schulverpflegung, Betriebliche Gesundheitsförderung und Biosprit. In Giessen, Deutschland. ► www.ugb.de/tagung

11' MAI

Nutrinet-Frühlingstagung: «Functional Food: mehr-wert-los». Im Anschluss an die Ernährungsplattform des Bundesamtes für Gesundheit. In Bern. ► www.nutrinet.ch

23' MAI

Nationales Treffen der Netzwerke: Die Fachtagung von hepa.ch richtet sich an die Netzwerkmitglieder und ausgewählte Fachpersonen aus dem Sport- und Bewegungsbereich. ► www.hepa.ch

23' - 25' MAI

2nd International Vitamin Conference. Topics: The triage theory, Folate: a holistic view, biosynthesis of vitamins: technical and economic issues, promising biomarkers for vitamin status, analytical quality and optimal diet: Beneficial intake of vitamins and food. In Copenhagen, Denmark. ► www.vitaminconference.com

27' - 30' APRIL

Schweizerische Fachtagung von bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz: «Wie gelingt es, die Gesundheitsförderung in den Schulen langfristig zu verankern?» In der Universität Bern. ► www.radix.ch

1' - 2' JUNI

Küche als Labor: Ein Blick in die Kochtöpfe, wo Physik und Chemie die Kochlöffel schwingen. Dieser Kurs der Berner Fachhochschule entführt Sie in die Welt der Kochkunst und regt Sie an, Ihren Forscherdrang in der Küche zu entdecken. In kleinen Experimenten werden die Prozesse zum Gelingen einer guten Mahlzeit erforscht. ► www.gesundheit.bfh.ch

16' JUNI

Hunger und Sättigung – Wie wird die Nahrungsaufnahme reguliert? Der Kurs der Berner Fachhochschule fördert die Kompetenz, die Mechanismen der Regulation der Nahrungsaufnahme zu verstehen. ► www.gesundheit.bfh.ch



PREVIEW / BESTELLTALON



Tabula N° 2/2012 _Wie können Giftstoffe aus Verpackungen in Lebensmittel gelangen, und wie wird dies verhindert? Wie arbeitet ein Tee-Sommelier, und was hat es mit der einzigen Teeplantage in der Schweiz auf sich? All dies erfahren Sie im nächsten Tabula!

Gratisexemplare Tabula N°2/2012

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: