



SVDE ASDD

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen
Association suisse
des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i

SVDE ASDD

Info

6 / 2015

Dezember | Décembre | Dicembre



Food-Drug-Interaktionen
Interactions alimentation-droge
Interazioni farmaci-alimenti

**Eine besinnliche Weihnachtszeit
und alles Gute für das neue Jahr
wünscht Ihnen**

Ihr Fresenius Kabi-Team

**Nous vous souhaitons des joyeuses fêtes
de Noël et vous adressons nos meilleurs
vœux pour la nouvelle année**

Votre équipe Fresenius Kabi

Fresenius Kabi (Schweiz) AG
Awasserstrasse 2
6370 Oberdorf
Telefon 041 619 50 50
Telefax 041 619 50 80
www.fresenius.ch

InfoLine 0800 800 877
InfoMail@fresenius-kabi.com



**FRESENIUS
KABI**
caring for life



SVDE ASDD

NutriDays 2016

8. + 9. April 2016 in Bern

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

In der beigelegten Broschüre finden Sie alle nötigen Informationen zu den NutriDays 2016.

NutriDays 2016

8 + 9 avril 2016 à Berne

Nous nous réjouissons de votre inscription!

Vous trouverez toutes les informations nécessaires des NutriDays 2016 dans la brochure ci-jointe.

www.nutridays.ch

Traktanden/Anträge für die GV 2016 (9. April in Bern) sind spätestens bis am 19. Februar 2016 schriftlich beim Vorstand (service@svde-asdd.ch) einzureichen.

Les objets portés à l'ordre du jour/motions pour l'AG 2016 (le 9 avril à Berne) doivent être déposés par écrit auprès du comité (service@svde-asdd.ch) d'ici le 19 février 2016.

DEUTSCHSCHWEIZ

Editorial	2
Fachteil	4
Wort der Präsidentin	16
Aktuelle.....	21
Fortbildung	23
Kursübersicht.....	28

SUISSE ROMANDE

Editorial	2
Rubrique professionnelle.....	9
Le mot de la présidente	18
Actualité.....	21
Formation continue	23
Vue d'ensemble des cours.....	28

SVIZZERA ITALIANA

Editoriale	2
Rubrica professionale.....	12
Parola della presidentessa.....	19
Attualità.....	21
Formazione continua	23
Panoramica dei corsi.....	28

Impressum

Offizielles Organ des SVDE / Organe officiel de l'ASDD / Organo ufficiale dell'ASDD
Herausgeber / Editeurs responsables / Editore responsabile
SVDE ASDD
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen
Association suisse des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera delle Dietiste-i
Altenbergrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8
Tel. +41 (0)31 313 88 70, Fax +41 (0)31 313 88 99
service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

Redaktion / Rédaction / Redazione
SVDE ASDD, Manuela Begert, Altenbergrasse 29,
Postfach 686, 3000 Bern 8, redaction@svde-asdd.ch

Stellenanzeiger + Inserate / Service d'emploi + Annonces / Offerte d'emploi + Annunci
SVDE ASDD, Sekretariat, Altenbergrasse 29, Postfach 686,
3000 Bern 8

Abonnement / Abonnement / Abbonamento
Fr. 72.–/J., für SVDE-Mitglieder kostenlos, Ausland Fr. 85.–/J.
Fr. 72.–/an, gratuit pour les membres ASDD,
Etranger Fr. 85.–/an.
Fr. 72.–/anno, gratis per i soci ASDD, Estero Fr. 85.–/anno

Auflage / Tirage / Tiratura: 1150

Themen / Sujets / Temi

- 1/2016 Suchtherapie bei Essverhaltensstörungen?
Thérapie contre les addictions en cas de troubles du comportement alimentaire?
Terapia della dipendenza in caso di disturbi del comportamento alimentare?
- 2/2016 Substrate für die Wundheilung
Substrati per la cicatrizzazione delle piaghe
Substrati per la cicatrizzazione delle ferite
- 3/2016 NutriDays / GV 2016 + Aktuelle Empfehlungen zur Fettauswahl und zum Einsatz von Fetten im Haushalt
NutriDays / AG 2016 + Recommandations actuelles sur la sélection des matières grasses et l'utilisation de ces dernières dans la cuisine domestique
NutriDays / AG 2016 + Raccomandazioni attuali per la scelta e l'utilizzo dei grassi nella cucina domestica
- 4/2016 Vitaminstatus-Erhebung im Spital –
nötig oder nur Kosten verursachend?
Evaluation du statut vitaminique à l'hôpital:
une nécessité ou une simple source de dépenses?
Rilevare lo status vitaminico in ospedale:
necessario o solo dispensioso?
- 5/2016 «Omics»-Technologien und die individualisierte Ernährung
Technologies «omics» et nutrition personnalisée
Le tecnologie «omics» e la nutrizione individualizzata
- 6/2016 Lebensmittelrecht und Nährwertdaten
Droit des denrées alimentaires et valeurs nutritives
Diritto in materia di derrate alimentari e dati sui valori nutritivi

Druck / Impression / Stampa
Multicolor Print AG, Baar

Redaktsions- und Inserateschluss / délais des insertions et de rédaction / Termine d'inserzione et di redazione:
1/16: 8. Januar 2016, le 8 janvier 2016, il 8 gennaio 2016

Tarifdokumentation / Documentation tarifaire / Documentazione delle tariffe
www.svde-asdd.ch

Geschäftsstelle / Secrétaire / Secretariato
SVDE ASDD
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen
Association suisse des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera delle Dietiste-i

Altenbergrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8
Tel. +41 (0)31 313 88 70. Fax +41 (0)31 313 88 99
service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

Präsidentin / Présidente / Presidentessa
Gabi Fontana
gabi.fontana@svde-asdd.ch

Vizepräsident/in / Vice-présidentes / Vice presidente
Raphael Reinert
raphael.reinert@svde-asdd.ch
Barbara Richli
barbara.richli@svde-asdd.ch

Vorstand / Comité / Comitato direttivo
Bildungsstandards / Standards de formation / standard formativi
Raphaël Reinert
raphael.reinert@svde-asdd.ch
Adrian Rufener
adrian.rufener@svde-asdd.ch
Kommunikation / communication / comunicazione:
Barbara Richli
barbara.richli@svde-asdd.ch

Tarifverhandlungen & DRG / négociations tarifaires & DRG / negoziazione tariffaria & DRG
gabi.fontana@svde-asdd.ch

Serviceleistungen / Services / Servizio:
Brigitte Christen-Hess
brigitte.christen@svde-asdd.ch

Arbeitsstandards / Standards de travail / standard lavorativi
Florine Riesen
florine.riesen@svde-asdd.ch

Titelbild / photo de couverture / illustrazione di copertina
Gestaltung / conception / realizzazione: Leila Sadeghi

ClimatePartner®
Klimaneutral
Druck | ID: 11020-1305-1006



Leila Sadeghi
Redaktionskommission
Commission de la rédaction
Commissione de la redazione

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Die Zeit der Togen ist schon lange vorbei, als Hippokrates, der Vater der westlichen Medizin, weise sagte «Eure Nahrung soll Eure Arznei sein». Wären wir zynisch, würden wir darauf verweisen, dass viele Weisskittel heute genau das Gegenteil verkünden. In einer Welt, die der vollständigen Abhängigkeit von Arzneimitteln huldigt, vertragen sich Nahrungsmittel und Medikamente nicht immer aufs Beste. Was wir essen, kann die Aufnahme eines Medikaments verlangsamen, abschwächen oder sogar verstärken, je nach möglichen Wechselwirkungen zwischen den pharmazeutischen Molekülen und unseren Nahrungsmitteln. Wie Sie in dieser Ausgabe des SVDE ASDD Info erfahren werden, existieren diverse Einflussfaktoren wie das Alter, das Geschlecht, der Gesundheitszustand sowie bestimmte Erkrankungen des Verdauungsapparates. Ein bekanntes Beispiel ist die Grapefruit, die mit dem Cytochrome-P450-Isoenzym-system, den wichtigsten Leberenzymen, die für die Verdauung vieler Medikamente benötigt werden, interferiert. Das heisst also, eine Ärztin verschreibt ein Medikament, das ein Apotheker schliesslich aushändigt. Doch was ist unsere Rolle in dieser Geschichte? Ehrlich gesagt, sie ist entscheidend. In den Beratungen müssen daher einige Kernfragen gestellt werden. So können Sie sicherstellen, dass die Ernährungsgewohnheiten Ihrer Patientin oder Ihres Patienten nicht auf schädliche Weise mit den verschriebenen Medikamenten interferieren oder gegebenenfalls angepasste Ernährungsratschläge erteilen.

Ich wünsche allen eine kurzweilige Lektüre und ein schönes Jahresende.

Chères et chers collègues

Le temps des toges est bien lointain, où Hippocrate, père de la médecine occidentale, disait «Que ton aliment soit ton seul médicament». Si nous étions cyniques, nous dirions que nombre de blouses blanches contemporaines prêcherait l'inverse. En tout cas, ce qui est sûr, c'est que dans un monde qui prône la pharmacodépendance, aliments et médicaments ne s'entendent pas toujours à merveille. Ce que nous mangeons peut ralentir, diminuer, ou même parfois augmenter l'absorption des médicaments lors des multiples interactions possibles entre les molécules pharmacologiques et alimentaires. Comme vous allez le découvrir dans ce SVDE ASDD Info, il existe divers facteurs d'influence comme l'âge, le sexe, l'état de santé, et certaines pathologies digestives. Un exemple bien connu est le pamplemousse interférant avec le système d'isoenzymes du cytochrome P450, des enzymes principalement hépatiques dont nombre de médicaments nécessite la présence pour être métabolisé. Donc... un médecin prescrit un médicament, qu'une pharmacienne délivre. Et nous, quelle est notre rôle dans cette histoire? A vrai dire, il est crucial. C'est lors de consultations que certaines questions-clé doivent être posées. Vous pouvez alors vous assurer que les habitudes alimentaires de votre patient-e n'interfèrent pas de manière délétère avec les médicaments qui lui ont été prescrits ou le cas échéant lui proposer des recommandations alimentaires adaptées.

Je vous souhaite à toutes et à tous beaucoup de plaisir en tournant les pages de ce bulletin et de cette fin d'année qui s'approche!

Care colleghi e cari colleghi

Sono ben lontani i tempi delle toghe, quando Ippocrate, il padre della medicina occidentale, diceva «Fa che il cibo sia la tua unica medicina». Ad essere cinici, si potrebbe dire che molti camici bianchi del giorno d'oggi predicono il contrario. Ciò che in ogni caso è sicuro, è che in un mondo che esalta la farmacodipendenza, alimenti e farmaci non sempre vanno d'accordo. Date le innumerevoli interazioni possibili tra molecole farmacologiche e alimentari, ciò che mangiamo può rallentare, diminuire o addirittura a volte aumentare l'assorbimento dei medicamenti. Come scoprirete in questo numero, esistono diversi fattori d'influenza quali l'età, il sesso, lo stato di salute e determinate patologie digestive. Un esempio ben noto è dato dal pompelmo, che interferisce con il sistema di isoenzimi del citocromo P450, enzimi prevalentemente epatici della cui presenza molti medicamenti hanno bisogno per essere metabolizzati. Dunque... un medico prescrive un medicamento che viene dispensato da una farmacista: e il nostro ruolo in questa storia qual è? Per la verità, si tratta di un ruolo cruciale. È durante le nostre consultazioni che certe domande chiave devono essere poste. Potrete così assicurarvi che le abitudini alimentari del vostro paziente non interferiscano in modo deleterio con i medicamenti che gli sono stati prescritti o, se necessario, fornirgli delle raccomandazioni alimentari adeguate.

Auguro a tutte e tutti voi di sfogliare con gioia queste pagine e quelle dell'anno che volge al termine!



*Wir wünschen uns
EIN BREITES, ABWECHSLUNGSREICHES
PROTEINSORTIMENT*

*Nous avons besoin d'un
assortiment protéiné
LARGE ET VARIÉ*



Für den Zugang zu den vollständigen
PROT-AGE Empfehlungen scannen Sie
bitte diesen QR-Code.

Pour accéder aux recommandations complètes
PROT-AGE, veuillez scanner le code QR.



Nestlē Health Science:

Ihr Proteinspezialist mit evidenzbasiertem Produktsortiment.

Votre spécialiste de la protéine offrant un assortiment de produits basé sur l'évidence clinique.



Food-Drug-Interaktionen: Wenn Nahrung-Medikamenten-Kombinationen Therapieziele stören

Seitdem die Menschheit sich in der globalisierten Welt weniger standorttreu ernährt, hat die Bedeutung von Interaktionen zwischen Lebensmitteln und Medikamenten stark zugenommen. Nahrung enthält Hunderte von Makro- und Mikronährstoffen sowie sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Letztere, besonders wenn sie neu und fremd sind, will der menschliche Körper entgiften. Mit der Zeit kann sich der ungeübte Metabolismus an die neuen Nahrungsmittel anpassen und besser abbauen oder verwerten. Die Adaptation geschieht z. T. kurzfristig epigenetisch, z. T. langfristig über Generationen durch genetische Mutationen.

Prof. Dr. Helena Jenzer, Sandra Büsser und Dr. Leila Sadeghi

Lebensmittelinhalsstoffe müssen aus ihrer Matrix herausgelöst werden, ähnlich dem Gewinn von Erzen und anderen Bodenschätzen aus der Erdkruste. Handelt es sich um verwertbare Makro- und Mikronährstoffe, so dienen sie dem Aufbau und dem Erhalt des Lebens. Handelt es sich jedoch um nicht verwertbare fremde Stoffe, sogenannte Xenobiotika, so wehrt sich der Körper gegen sie und will sie loswerden. Die Pflanze bildet diese Inhaltsstoffe grundsätzlich zum Überleben der eigenen Art. Sie dienen u.a. der Abwehr gegen Befall und Frass und können auch für den

Menschen ungesund sein. Geschmack, Geruch und Textur können Warnhinweise sein, nicht unbedacht zu essen.

Interaktionen zwischen Nahrung und Medikament

Lebensmittel und Medikamente sind zwar durch sich unterscheidende Gesetze geregelt und voneinander aufgrund der zulässigen Mengen der Inhaltsstoffe abgegrenzt. Die Natur kümmert sich jedoch nicht um diese Gesetze. Die biochemischen Pfade sind dieselben für biologische

Pflanzeninhaltsstoffe und für synthetische Wirkstoffe, was mitunter zu gegenseitiger Störung führen kann, besonders wenn diese biochemischen Pfade überlappen sind. Die Dosis-Wirkungs-Beziehung nach Paracelsus, wonach einzig die Menge (und nicht die Konzentration) eines eingenommenen bioaktiven Substrates bestimmt, ob etwas Wirkstoff oder Gift ist, ist massgebend dafür, ob Nahrung adjuvante Effekte auf Pharmakotherapien haben kann. Kritische Grenzen können dabei mit kurzfristig hoher Einnahme (akute Toxizität) oder langfristig geringe Einnahme (chronische Toxizität) überschritten werden.

Die Situation wird umso komplizierter, je mehr bioaktive Stoffe kombiniert sind und gleichzeitig im Metabolismus auftauchen. Die Kombination von 2 Wirkstoffen weist ein Interaktionsrisiko von 13 % auf, diejenige von 4 schon 38 %, und bei 7 Wirkstoffen, was eine häufige Situation in Spitäler und bei älteren Personen darstellt, gar 82 % (Goldberg 1996). Da in Lebensmitteln die Anzahl Inhaltsstoffe viel höher liegt als in pharmazeutischen Produkten, wird das Interaktionsrisiko sehr schnell erheblich. Die bei Ernährungsfachleuten bekanntesten Interaktionen sind diejenigen von Grapefruit und Johanneskraut. Grapefruit ist ein starker Hemmer der Isoenzyme 3A4,5,7. Werden nun Medikamente, die ebenfalls über die Isoenzyme 3A4,5,7 metabolisiert werden, oft und mit viel Grapefruitsaft zusammen eingenommen, so entspricht das infolge der Enzymhemmung einer Überdosierung des Wirkstoffes. Der umgekehrte Fall liegt bei Johaneskraut vor, welches ein starker Induktor der Isoenzyme 3A4,5,7 ist. Hier würde das Medikament durch die erhöhte Aktivität viel schneller abgebaut, was einer Unterdosierung entspricht.

LADME

Um «Substantia non grata» effizient loszuwerden, hat der menschliche Körper im

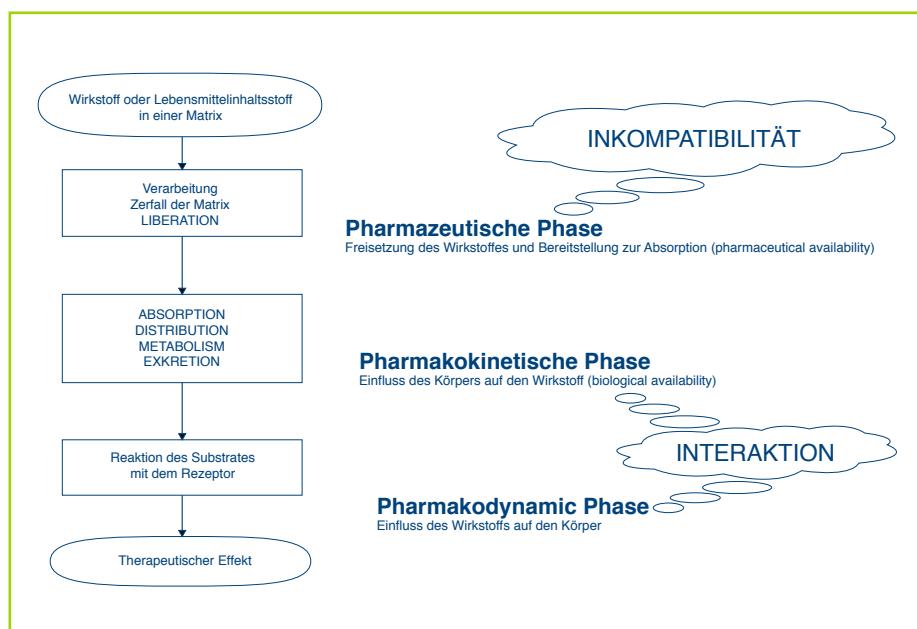


Fig. 1: LADME: Freisetzung (**Liberation**), Aufnahme (**Absorption**), Verteilung (**Distribution**), Metabolisierung (**Metabolism**) und Exkretion (**Excretion**) einer verabreichten Menge (in einem Medikament oder in einem Lebensmittel). Das ursprüngliche Schema wurde in den 60er-Jahren vom Pharmakologen E.J. Ariens aus Nijmegen entworfen.

Verlauf der Evolution auf verschiedenen Stufen des biochemischen Pfades (LADME: liberation, absorption, distribution, metabolism, excretion) Abwehrmöglichkeiten entwickelt. Die Nahrungseinnahme (wie auch die Medikamenteneinnahme) beschreitet diesen Weg. Dabei wird auf jeder Stufe ein Teil der eingenommenen Menge verloren. Nur der Teil, der den Wirk- und Zielort, z.B. ein Rezeptor auf einer Zelloberfläche, erreicht, kann eine Wirkung auslösen (Fig. 1). Interaktionen können auf dem gesamten Weg auftreten.

Liberation (Freisetzung)

Bei vielen Gemüsen ist die Zersetzung während des Kochprozesses erwünscht, um die Speisen essbar zu machen. Wenn ein Kochprozess der Inaktivierung von Mikroorganismen und unerwünschten Inhaltsstoffen dient, so ist leicht einzusehen, dass auch erwünschte Inhaltsstoffe verloren gehen. Broccoli beispielsweise verliert während des Kochprozesses 55 % des Proteinanteils, 61,5 % Arginin und 86,5 % Isoleucin, entweder durch Verlust im Kochwasser oder durch Zersetzung. Antioxidantien und Aromatasehemmer von Tomaten, Heidelbeeren oder Grüntee sind ebenfalls z. T. thermolabil und/oder sind wasserdampfflüchtig. Italienischer Sugo, nach Tiptopf zubereitet, bewahrt 95 % Lutein, gedämpfte Tomaten jedoch nur 41 %. Die entsprechenden Werte für β-Carotin sind 79 % und 30 %, für Lycopin 54 % und 18 %. Beim Zubereiten von Heidelbeer-Konfitüre mit einstündiger Hitzezufuhr verbleiben nur 3 % des ursprünglichen Cyanidins. Ein Aufguss von Grüntee mit Wasser von 80 °C während 2 Minuten scheint ein schonender Vorgang zu sein. Die Schlüssel-Inhaltsstoffe bleiben zu 50 bis 95 % erhalten.

Dieser Schritt in der Kinetik fällt bei pharmazeutischen Produkten und parenteraler Ernährung weitgehend weg, da Reinstoffe verwendet werden.

Absorption (Aufnahme)

Besonders ekelerregende oder mikrobiell belastete «Nahrung» wird oft schon durch Erbrechen oder Diarrhöe ausgeschieden und gelangt nur marginal zur Wirkung. Er-

brechen herbeizuführen oder die Bindung an Aktivkohle ist bei Vergiftungsfällen essenziell, um die Absorption weitgehend zu bremsen.

Gleichzeitig im Magen-Darm-Trakt vorhandene Lebensmittelinhaltstoffe und Wirkstoffe können um aktive Transporter und passive Diffusion konkurrieren, womit ein Anteil verloren geht. Häufiger wird die Aufnahme nur verzögert, was jedoch besonders für gleichmässige Blutspiegel lebenswichtiger Therapien ein grösseres Problem darstellt. Besonders schlecht untersucht und verstanden ist der Einfluss der Darmflora und von Efflux-Mechanismen (Nicholson 2012). Letztere pumpen unerwünschte Stoffe direkt aus den Zellen des Bürstensaums zurück ins Darmlumen. Sie sind als P-Glycoprotein 1 (P-gp) oder Multidrug Resistance Protein 1 (MDR1) bekannt.

Distribution (Verteilung)

Die aufgenommenen Moleküle werden entsprechend ihrer hydrophilen und lipophilen Eigenschaft in die wässrigen oder fettreichen Gewebe verteilt. Je weniger fettlöslich die Substanz ist, desto weniger wird in tiefere Gewebe verteilt. Das Ablagern oder Wieder-Herauslösen aus tiefen Kompartimenten wird durch besondere Stoffwechselleagen begünstigt, z.B. Stress, Hunger oder Alter. Flashbacks sind bekannte Phänomene bei psychotropen Stoffen wie Cannabis-Inhaltsstoffen. Die Bioakkumulation von Schwermetallen aus industrieller Produktion und Umweltverschmutzung (z.B. Quecksilber, Blei und Cadmium) in der Nahrungskette von Plankton bis zum Vertebraten und zum Menschen sind Folgen der Löslichkeitseigenschaften dieser Schwermetalle. In iodarmen Regionen mit hoher Kropfprävalenz und Verzehr von Kohlarten (Brassicafaktoren, Glucosinolate) konkurrieren die gebildeten Thiocyanate mit Iod um die Aufnahme in die Schilddrüse. Bei Überwiegen von Thiocyanat wird das Iodid-Trapping und somit die Biosynthese der Schilddrüsenhormone blockiert. Das Organ versucht mit Volumenzunahme (sichtbare Kropfbildung) den Iodmangel zu kompensieren.

Metabolism (Metabolisierung)

Fremdstoffe fliessen mit dem Blut durch verschiedene Organe, wo sie z.T. um- und abgebaut werden. Hierbei ist v.a. die Leber bei der Entgiftung zentral. Zur Metabolisierung der Xenobiotika dienen die hepatischen Isoenzyme. Bis heute sind 57 Isoenzyme der Cytochrom P450 Superfamilie (abgekürzt: CYP450) bekannt. Familien 1 bis 3 umfassen 10 wichtige unspezifische polyvalente Enzyme, die sehr viele Substrate zu metabolisieren in der Lage sind. Die Familien 4 bis 57 umfassen Isoenzyme mit spezifischer Funktion im Vitamin- und Hormonhaushalt. In der Medizin und Pharmakologie sind die unspezifischen polyvalenten Isoenzyme wichtig und seit Jahren den Medizinalpersonen im Rahmen von Drug-Drug-Interaktionen bekannt (Flockhart und SuperCYP-Tabellen). Die Relevanz der Lebensmittel und spezifischen Isoenzyme wird hingegen immer noch verkannt.

Ist ein Xenobiotikum Substrat für eines der hepatischen Isoenzyme, so wird die Hauptmenge bereits bei der ersten Leberpassage (first pass) so metabolisiert, dass es direkt oder gekoppelt an körpereigene Substrate als Glucuronate, Acetate, Sulfate etc. vorwiegend renal ausgeschieden werden kann. Die Aktivitäten der CYP450 Isoenzyme sind abhängig vom Phänotyp und somit von der ethnischen Zugehörigkeit, vom Geschlecht und vom Alter. Die Expression der Gene kann von Umwelteinflüssen, Nahrung, Lebensweise etc. abhängen. Das bedeutet, dass der Körper sich langfristig durch Mutationen und kurzfristig epigenetisch an neue Nahrungsgegebenheiten anpassen kann. Somit wird die Ernährung individualisiert (personalised nutrition): One size does not fit all! (Freire 2011, Knox 2011, Marino 2011)

Substrate, Inhibitoren und Induktoren der CYP450 Isoenzyme finden sich häufig im Pflanzenreich, besonders bei Gemüsen der Gattung Brassica (Broccoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Kabis, Chinasalat, Grünkohl), bei weiteren Pflanzen wie Tabak, Johannis-kraut, Grapefruit, Sternfrucht oder Cassia (chinesischer Zimt). Isoenzymmodulierende Inhaltsstoffe sind Anthocyanidine, Flavonoide, Vitamine (besonders A, B1, B2, D, E), Koffein, Quercetin, Chinin etc. Ein ande-

1A1	2A6	3A4	4A11	5A1	7A1	8A1	11A1	17A1	19A1	20A1	21A2	24A1	26A1	27A1	39A1	46A1	51A1
1A2	2A7	3A5	4A22		7B1	8B1	11B1						26B1	27B1			
1B1	2A13	3A7	4B1				11B2						26C1				
	2B6	3A43	4F2														
	2C8		4F3														
	2C9		4F8														
	2C11		4F11														
	2C18		4F12														
	2C19		4F22														
	2D6		4X1														
	2E1		4V2														
	2F1		4Z1														
	2J2																
	2R1																
	2S1																
	2U1																
	2W1																

Fig. 2: 57 humane CYP450 Isoenzyme sind derzeit bekannt. Die 10 orange hinterlegten Zellen zeigen die wichtigsten polyvalenten Isoenzyme. Die spezifischen Isoenzyme (nicht orange hinterlegt) der Familien 4–57 umfassen Schlüsselenzyme des Vitamin- und Hormonhaushaltes.

res für die Ernährung relevantes Beispiel ergibt sich bei Grillfleisch. Ernährt sich jemand regelmässig mit Fleisch vom Holzkohlegrill, so wird die Bildung des zur Entgiftung von Kohlewasserstoffen zuständigen Isoenzyms CYP1A2 erhöht («induziert»), um den massiven Anfall der Verbrennungsprodukte zu bewältigen. Die Aktivität von CYP1A2 kann bei Männern mit Vorliebe zu Grillfleisch bis zum 40-fachen Wert des Wertes von veganen Frauen erhöht sein. Das führt zum beschleunigten Abbau und damit kürzeren und schwächeren Effekt von tricyclischen Antidepressiva, Koffein, Neuroleptika, Estradiol, einigen Antikoagulantien, nicht steroidalen Entzündungshemmern und Betablockern etc. Eine weitere interessante und therapeutisch wohl nutzbare Interaktion zeigt sich bei der Aromatase (CYP19A1). Dieses Isoenzym bildet Estrogene aus den steroidalen Vorstufen Testosteron und Androstendion. Aufgrund einer chemischen Ähnlichkeit können Stilben Derivate wie Resveratrol die Aromatase hemmen und eine

prophylaktische Wirkung auf estrogenabhängige Brusttumoren entwickeln, insbesondere bei Tumoren, die post-menopausal entstehen.

Ausscheidung (Exkretion)

Die Nieren sind das wichtigste Ausscheidungsorgan, aber nicht das einzige. Haut, Lungen und Gallenwege tragen ebenfalls dazu bei, Xenobiotika auszuscheiden.

Interaktionen an den Rezeptoren

Grosse Mengen Wirkstoffe und Nahrungsmittelinhaltstoffe verdrängen physiologische Substrate kompetitiv von ihren Bindungsstellen. Die Komponente mit der höchsten lokalen Konzentration besitzt die grösste Wahrscheinlichkeit, am Rezeptor gebunden zu werden. Der Effekt kann eine vollständige Blockade sein, wenn ein Blocker derart fest gebunden wird, dass er die Bindungsstelle gar nicht mehr freigibt. Es ist jedoch auch denkbar, dass es sich

nicht um einen Antagonisten, sondern um einen Agonisten handelt, welcher möglicherweise eine stärkere Wirkung als das physiologische Substrat bewirken kann. Die Bindung an Rezeptoren unterliegt den stereochemischen Prinzipien, d.h. nur eines der Enantiomere kann Agonist sein, das andere ist Antagonist. Beim Stilbenderivat Resveratrol hat das trans-Isomere einen estrogenen Effekt, das cis-Isomere einen antiestrogenen Effekt. Isoflavone besitzen nur etwa ein Promille der Potenz des physiologischen 17 β -Estradiols, aber sie können das physiologische Substrat so vom α -Rezeptor verdrängen, dass die estrogenabhängige tumorigene Wirkung unterdrückt wird. Das relative Mengenverhältnis zwischen Estradiol und den Isoflavonen an diesem Rezeptor bestimmt somit den langfristigen prophylaktischen Erfolg.

Vertiefende Lektüre

- Flockhart DA. Drug Interactions: Cytochrome P450 Drug Interaction Table. Indiana University School of Medicine. <http://medicine.iupui.edu/clinpharm/ddis/>, accessed 24.04.2012.
- Freire AC, Basit AW, Choudhary R, Piong CW, Merchant HA. Does sex matter? The influence of gender on gastrointestinal physiology and drug delivery. *Int J Pharm.* 2011; 415(1–2): 15–28.
- Goldberg RM, Mabee J, Chan L, Wong S. Drug-drug and drug-disease interactions in the ED: analysis of a high-risk population. *Am J Emerg Med* 1996; 14: 447–50.
- Knox C, Law V, Jewison T, Liu P, Ly S, Frolkis A, Pon A, Banco K, Mak C, Neveu V, Djoumbou Y, Eisinger R, Guo AC, Wishart DS. DrugBank 3.0: a comprehensive resource for «omics» research on drugs. *Nucleic Acids Res* 2011; 39: D1035–41. PMID: 21059682. <http://www.drugbank.ca/>. Retrieved on 10.03.2013.
- Marino M, Mesella R, Bulzoni P, Campesi I, Malorni W, Francini F. Nutrition and human health from a sex-gender perspective. *Molecular aspects of Medicine* 2011; 32: 1–70.
- Nicholson JK, Holmes E, Kinross J, Burcelin R, Gibson G, Jia W, Pettersson S. Host-gut microbiota metabolic interactions. *Science* 2012; 336 (6086): 1262–7.
- Preissner S, Kroll K, Dunkel M, Goldsobel G, Kuzmann D, Senger S, Günther S, Winnenburg R, Schreoder M, Preissner R. SuperCYP: a comprehensive database on Cytochrome P450 enzymes including a tool for analysis of CYP-drug interactions. *Nucleic Acids Res* 2010; 38: D237–43. <http://bioinformatics.charite.de/supercyp>, accessed on 24.04.2012.

Neues Free-From-Backbuch: Gluten- und laktosefreie Rezepte für jede Jahreszeit

In der Schweiz haben rund zwei Millionen Menschen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Am verbreitetsten sind Intoleranzen gegenüber Gluten und Milchzucker. Auch für Menschen mit einer Unverträglichkeit ist die Freude am Essen wichtig. Deshalb publiziert Coop nun das Free-From-Backbuch «Backen – Gluten- und laktosefreie Rezepte» mit 30 gluschtigen Rezepten ohne Gluten oder Laktose.

Genuss und Wohlbefinden sind zentrale Bedürfnisse – ganz speziell für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit. Deshalb bietet Coop unter Free From seit vielen Jahren laktose- und glutenfreie Produkte an. Nach dem Erfolg des ersten Kochbuchs «Glutenfrei geniessen» bietet Coop nun einen weiteren Band voller gluschtiger Rezepte an.

Neues Free-From-Backbuch

Das neue Free-From-Backbuch bietet 30 genussvolle Rezepte – alle sowohl gluten- als auch laktosefrei. Die Rezepte sind nach den vier Jahreszeiten gegliedert, mit auf die Sa-

son abgestimmten Früchten und Gemüse. Mit hilfreichen Tipps und Tricks für das gluten- und laktosefreie Backen sowie wertvollen Hinweisen zu Spezialprodukten ist das Backbuch für jeden Haushalt ideal – für Betroffene, Angehörige oder alle, die sich von phantasievollen gluten- und laktosefreien Ideen inspirieren lassen möchten.

Breites Free-From-Sortiment

Seit nun bald 10 Jahren engagiert sich Coop für Menschen, die von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen sind. Vor allem gluten- und laktosefreie Produkte spielen dabei eine wichtige Rolle. Daher erweitert Coop laufend das Sortiment. Die Zutaten der Rezepte finden Sie in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder online unter: Coop@home.

Für weitere Informationen und Fragen:

Coop Fachstelle Ernährung,
Gottesackerstrasse 4, 4133 Pratteln,
Tel. 0848 888 444,
www.coop.ch/konsumentendienst



Das Free-From-Sortiment umfasst rund 85 Produkte – zum Beispiel um ein gluten- und laktosefreies Adventsfrüchtebrot zu backen.



Das neue Backbuch von Free From mit 30 genussvollen Rezepten fürs ganze Jahr.

«Backen – Gluten- und laktosefreie Rezepte» für CHF 19.90

Ob Johannisbeer-Cupcakes, Rüblikuchen oder eine Brokkoli-Quiche mit Lachs. Lassen Sie sich von vielen gluschtigen Rezepten inspirieren und bestellen Sie sich jetzt das neue Free-From-Backbuch «Backen – Gluten- und laktosefreie Rezepte» für nur CHF 19.90 (inkl. Versand) unter: www.coop.ch/freefrom



Nouveau livre de cuisine Free From:

Des recettes sans gluten ni lactose pour chaque saison

En Suisse, environ deux millions de personnes souffrent d'une intolérance alimentaire, le plus souvent au gluten ou au lactose. Mais ce n'est pas parce que l'on présente une intolérance alimentaire que l'on doit renoncer aux plaisirs de la table! La preuve avec le nouveau livre de cuisine Coop Free From, qui comprend 30 recettes savoureuses sans gluten ni lactose.

Se faire plaisir et se sentir bien sont des besoins primordiaux, pour les personnes souffrant d'une intolérance alimentaire comme pour les autres. C'est pour cela que depuis plusieurs années déjà, Coop propose sous sa marque Free From des produits sans gluten et sans lactose. Devant le succès remporté par son premier livre «La cuisine sans gluten», elle a décidé de renouveler l'expérience en proposant de nouvelles recettes, toutes plus appétissantes les unes que les autres.

Nouveau livre de cuisine Free From

Le nouveau livre de cuisine Free From contient 30 recettes savoureuses, toutes sans gluten ni lactose. Les recettes sont

classées selon les quatre saisons et mettent à l'honneur les fruits et les légumes de chacune. Petite bible de la cuisine sans gluten ni lactose, ce livre fournit par ailleurs des informations utiles sur les produits spéciaux sans gluten ou sans lactose. Il sera d'une aide précieuse aux personnes souffrant d'une intolérance alimentaire ainsi qu'à leurs proches, mais aussi à tous ceux souhaitant simplement cuisiner sans gluten ni lactose.

Un vaste assortiment Free From

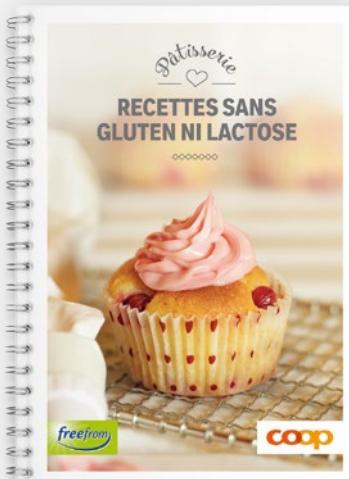
Cela fait maintenant près de 10 ans que Coop s'emploie à aider les personnes souffrant d'une intolérance alimentaire, notamment en leur proposant une offre toujours plus grande de produits sans gluten et sans lactose. Les ingrédients utilisés dans les recettes sont en vente dans les grands supermarchés Coop et en ligne sur coop@home.

Pour tout renseignement complémentaire:

Service spécialisé Diététique Coop,
Gottesackerstrasse 4, 4133 Pratteln
Tél. 0848 888 444,
www.coop.ch/konsumentendienst



L'assortiment Free From compte environ 85 produits, idéals pour préparer par exemple un savoureux pain aux fruits de l'Avent.



Le nouveau livre de cuisine Free From avec 30 délicieuses recettes pour toute l'année.



«Pâtisserie – Recettes sans gluten ni lactose» für CHF 19.90

Cupcakes aux raisinets, gâteau aux carottes, quiche brocoli-saumon... Découvrez de savoureuses recettes dans le nouveau livre de cuisine Free From «Pâtisserie – Recettes sans gluten ni lactose» que vous pouvez commander sur www.coop.ch/freefrom au prix de CHF 19.90 seulement (frais de port compris).

Interaction aliment-médicament ou quand les combinaisons entre aliments et médicaments perturbent les objectifs thérapeutiques

Depuis que les êtres humains, dans notre monde globalisé, ne se nourrissent plus exclusivement d'aliments produits sur place, l'importance des interactions entre les aliments et les médicaments a fortement augmenté. Les aliments contiennent des centaines de macro et micronutriments, ainsi que des substances végétales secondaires que le corps humain cherche à décontaminer, notamment lorsqu'elles sont nouvelles et lui sont inconnues. Petit à petit, le métabolisme non habitué peut s'adapter aux nouveaux aliments et mieux les digérer ou les assimiler. Cette adaptation s'opère parfois en peu de temps selon un mécanisme épigénétique et parfois, elle se fait dans la durée, sur des générations, par le biais de mutations génétiques.

Pr Helena Jenzer, Sandra Büsser et Dr Leila Sadeghi

Il faut détacher les composants alimentaires de leur matrice, un peu comme l'on extrait du minerai ou d'autres ressources de la croûte terrestre. En ce qui concerne les macro et micronutriments assimilables, ils servent à construire l'organisme et à le maintenir en vie. En revanche, l'organisme se défend les substances étrangères non assimilables, appelées xénobiotiques, et cherche à s'en débarrasser. Les végétaux développent ces composants pour permettre à leur espèce de survivre. Ils servent entre autres à se défendre contre l'infestation et les parasites et peuvent également être malsains pour les êtres humains. Le goût, l'odeur et la texture peuvent être des mises en garde contre une alimentation irréfléchie.

Les interactions entre les aliments et les médicaments

Les aliments et les médicaments obéissent certes à des lois différentes et se distinguent l'un de l'autre par les quantités autorisées de composants. Toutefois, la nature ne s'occupe pas de ces lois. Les voies biochimiques sont les mêmes pour les substances végétales biologiques et les substances actives synthétiques, en conséquence de quoi celles-ci peuvent se gêner mutuellement, notamment en cas de surcharge de ces voies biochimiques. La relation entre la dose et l'effet selon Paracelse, selon laquelle la quantité (et pas la concen-

tration) d'un substrat bioactif ingurgité détermine si quelque chose est un principe actif ou un poison, est décisive par rapport à la question si un aliment a des effets adjutants sur les pharmacothérapies ou non. Les seuils critiques peuvent ainsi être dépassés avec une prise importante dans un bref laps de temps (toxicité aiguë) ou une faible prise dans la durée (toxicité chronique).

La situation devient d'autant plus complexe que les substances bioactives combinées sont nombreuses et interviennent en même temps dans le métabolisme. La combinaison de deux substances actives présente un risque d'interaction de 13 %, celle de quatre de 38 % déjà, et pour sept principes actifs, ce qui correspond à une situation fréquente dans les hôpitaux et chez les personnes âgées, ce risque atteint même 82 % (Goldberg 1996). Comme le nombre d'ingrédients est beaucoup plus important dans les aliments que dans les produits pharmaceutiques, le risque d'interaction devient très vite substantiel. Les interactions les plus connues des spécialistes de la nutrition sont celles du pamplemousse et du millepertuis. Le pamplemousse est un inhibiteur puissant des isoenzymes 3A4,5,7. Ainsi, si des médicaments qui sont également métabolisés par les isoenzymes 3A4,5,7 sont ingérés de manière fréquente en même temps qu'une quantité importante de jus de pamplemousse, il s'ensuit un surdosage

du principe actif en raison de l'inhibition de l'activité enzymatique. C'est l'inverse qui se produit pour le millepertuis, qui est un puissant inducteur des isoenzymes 3A4,5,7. Dans ce cas, le médicament se dégrade plus rapidement à cause de l'activité accrue, ce qui correspond à un sous-dosage.

LADME

Afin de se débarrasser efficacement des «substantia non grata», le corps humain a développé au cours de son évolution des mécanismes de défense qui interviennent dans les différentes phases du processus biochimique (LADME: libération, absorption, distribution, métabolisation, excréption). L'ingestion d'aliments (et de médicaments) traverse ce processus. Une partie de la quantité ingurgitée est alors perdue dans chaque phase. Seule la partie qui atteint le lieu d'action et la cible, p. ex. un récepteur à la surface d'une cellule, parvient à produire un effet (fig. 1). Des interactions peuvent se manifester durant tout le processus.

Libération

Pour de nombreux légumes, la décomposition est recherchée pendant le processus de cuisson, de façon à rendre mangeables les aliments. Dès lors que le processus de cuisson sert à inactiver des micro-organismes et des composants indésirables, on comprend aisément que les bons composants s'en aillent eux aussi. Le brocoli, par exemple, perd 55 % de sa teneur en protéines pendant la cuisson, ainsi que 61,5 % d'arginine et 86,5 % d'isoleucine, soit parce qu'elles restent dans l'eau de cuisson, soit par décomposition. Les antioxydants et les inhibiteurs de l'aromatase contenus dans les tomates, les myrtilles ou le thé vert sont également en partie thermolabiles ou s'échappent avec la vapeur d'eau. La sauce

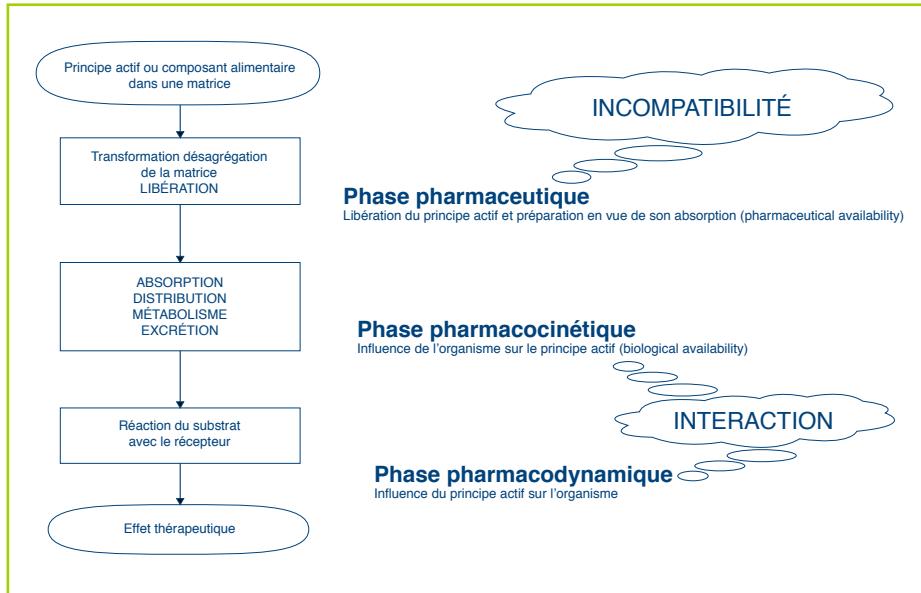


Fig. 1: LADME: libération, **a**bsorption, **d**istribution, **m**étabolisation et **e**xcrétion d'une quantité absorbée (dans un médicament ou un aliment). Le schéma original a été élaboré dans les années 60 par le pharmacologue E. J. Ariens de Nijmegen.

tomate préparée selon le livre de recettes Tiptopf conserve la lutéine à 95 % alors que les tomates cuites à l'étuvée n'en contiennent plus que 41 %. Les valeurs correspondantes pour le bêta-carotène sont respectivement 79 % et 30 %, et pour le lycopène 54 % et 18 %. Si l'on fait cuire des myrtilles pendant une heure pour préparer de la confiture, la teneur finale en cyanidine ne sera plus que de 3 %. Il semblerait que l'infusion de thé vert dans de l'eau à 80 °C pendant deux minutes préserve ses principaux composants à raison de 50 à 95 %.

Pour les produits pharmaceutiques et dans le cas de l'alimentation parentérale, cette réaction cinétique n'a généralement pas lieu, étant donné que des substances pures sont utilisées.

Absorption

Les «aliments» particulièrement désagrégables ou contenant des microbes sont souvent éliminés par les vomissements ou la diarrhée et ne parviennent à produire leur effet que de manière marginale. Dans les cas d'une intoxication alimentaire, le fait de provoquer un vomissement ou le recours au charbon actif permet de freiner dans une large mesure l'absorption.

Les principes actifs et composants alimentaires présents en même temps dans le tube digestif peuvent se concurrencer pour un transport actif et une diffusion passive, avec des pertes au cours du processus. Très souvent, l'absorption est uniquement retardée, ce qui constitue toutefois un problème majeur, notamment pour les traitements où le maintien des taux sanguins à un niveau constant est vital. L'influence de la flore intestinale et les mécanismes d'efflux sont particulièrement mal compris et ont été peu étudiés à ce jour (Nicholson 2012). Les mécanismes d'efflux font que les substances indésirables sont directement pompées des cellules de la bordure en brosse de l'épithélium dans la lumière intestinale. Ils sont connus sous le nom de glycoprotéine P (P-gp) ou récepteur MDR1 (Multidrug Resistance Protein 1).

Distribution

Les molécules absorbées sont distribuées dans le tissu aqueux ou adipeux en fonction de leurs qualités hydrophiles ou lipophiles. Moins la substance est liposoluble, moins elle est distribuée dans les couches profondes du tissu. Le fait de stocker les substances dans les compartiments infé-

rieurs ou de les libérer à nouveau est favorisé par la situation métabolique spécifique, par exemple le stress, la faim ou l'âge. Les flashbacks sont des phénomènes bien connus pour les substances psychotropes telles que les composants du cannabis. La bioaccumulation de métaux lourds issus de la production industrielle et de la pollution environnementale (p.ex.: mercure, plomb et cadmium) dans la chaîne alimentaire du plancton à l'être humain en passant par les vertébrés est la conséquence de la solubilité de ces métaux lourds. Dans les régions pauvres en iode à forte prévalence du goitre et consommation de crucifères (glucosinolates), les thiocyanates constitués sont en concurrence avec l'iode pour leur absorption par la glande thyroïde. En cas de prépondérance du thiocyanate, la capture de l'iode et donc la biosynthèse des hormones thyroïdiennes sont inhibées. L'organe essaie alors de compenser la carence en iode par une augmentation de volume (formation d'un goitre).

Métabolisation

Par le sang, les substances étrangères circulent dans différents organes, où elles sont en partie transformées et dégradées. À ce niveau, le foie joue un rôle essentiel au niveau de la désintoxication. Les isoenzymes hépatiques servent en effet à la métabolisation des xénobiotiques. À ce jour, 57 isoenzymes de la super-famille du cytochrome P450 (CYP450) sont connus. Les familles 1 à 3 englobent dix principaux enzymes polyvalents non spécifiques, qui sont en mesure de métaboliser de très nombreux substrats. Les familles 4 à 57 se composent d'isoenzymes remplissant une fonction spécifique pour le statut en vitamines et l'équilibre hormonal. En médecine et en pharmacologie, les isoenzymes polyvalents non spécifiques sont importants et depuis des années, leur influence sur les interactions entre médicaments est connue du corps médical (tableaux Flockhart et SuperCYP). En revanche, la question des aliments et des isoenzymes spécifiques est trop souvent ignorée.

Si un xénobiotique est le substrat sur lequel agit l'un des isoenzymes hépatiques, la majeure partie de celui-ci est déjà méta-

bolisée lors du premier passage dans le foie (first pass) de telle sorte qu'il peut être éliminé principalement par les reins, soit directement, soit de manière couplée à des substrats spécifiques de l'organisme sous la forme de glucuronate, d'acétate, de sulfate, etc. Les activités des isoenzymes CYP450 dépendent du phénotype, et donc de l'appartenance ethnique, du genre et de l'âge. L'expression des gènes dépend aussi des influences environnementales, de l'alimentation, du mode de vie, etc. Cela signifie que l'organisme peut s'adapter à un nouveau mode d'alimentation, dans la durée par le biais de mutations, et à court terme selon un mécanisme épigénétique. Ainsi, on assiste à une individualisation de l'alimentation (personalised nutrition), selon la règle: One size does not fit all! (Freire 2011, Knox 2011, Marino 2011)

Les substrats, les inhibiteurs et les inducateurs des isoenzymes CYP450 se trouvent fréquemment dans les végétaux, notamment dans les légumes de la famille des Brassicacées (brocoli, chou de Bruxelles, chou vert, chou chinois, chou frisé), dans d'autres végétaux tels que les plantes de tabac, le millepertuis, le pamplemousse, la carambole ou la cassa (cannelle de Chine). Les substances qui modulent l'activité des isoenzymes sont l'anthocyanidine, le flavonoïde, les vitamines (notamment A, B1, B2, D, E), la caféine, la quercétine, la quinine, etc. Les viandes grillées sont un autre exemple pertinent en ce qui concerne l'alimentation. Chez une personne qui mange régulièrement de la viande grillée au charbon de bois, la sécrétion de l'isoenzyme CYP1A2 responsable de la désintoxication des hydrocarbures est accrue («induite») pour maîtriser l'attaque massive des produits de combustion. Ainsi, chez les hommes qui aiment la viande grillée, l'activité de l'isoenzyme CYP1A2 peut présenter une valeur quarante fois supérieure à celle chez les femmes ayant une alimentation végane. Il en résulte une accélération de la dégradation, et donc un effet plus court et plus faible des antidépresseurs tricycliques, de la caféine, des neuroleptiques, de l'estriadiol, de certains anticoagulants, des anti-inflammatoires non stéroïdiens et des bêtabloquants, etc.

Une autre interaction intéressante et tout à fait exploitable sur le plan thérapeutique

est observée pour l'aromatase (CYP19A1). Cet isoenzyme permet la transformation de la testostérone et l'endrostènédione stéroïdiennes en œstrogènes. A cause d'une similitude chimique, les dérivés du stilbène tels que le résvératrol peuvent inhiber l'aromatase et développer un effet prophylactique sur certaines tumeurs mammaires dépendantes des œstrogènes, notamment pour les tumeurs survenant après la ménopause.

Excrétion

Si les reins sont le principal organe d'excrétion, ils ne sont pas le seul. La peau, les poumons et les voies biliaires contribuent également à l'excrétion des xénobiotiques.

Interactions avec les récepteurs

En grandes quantités, les principes actifs et les composants alimentaires sont en compétition avec les substrats physiologiques à leur site de liaison. Le composant qui possède la plus forte concentration locale a le plus de probabilité de se lier au récepteur. Il peut en résulter une inhibition totale, lorsqu'un inhibiteur est lié d'une manière telle qu'il bloque entièrement le site de liaison. Il est toutefois imaginable aussi qu'il ne s'agisse pas d'un antagoniste, mais d'un agoniste, qui peut avoir un effet plus puissant que le substrat physiologique.

La liaison aux récepteurs obéit à des principes stéréochimiques, ce qui signifie

qu'un seul des énantiomères pouvant être agoniste, l'autre est forcément antagoniste. Pour le résvératrol, un dérivé du stilbène, le trans-isomère a un effet œstrogène et l'isomère cis un effet anti-œstrogène. Les isoflavones ne possèdent qu'environ 1% de la potence du 17 β -estradiol physiologique, mais peuvent se lier au récepteur α à la place du substrat physiologique de telle façon que l'effet cancérogène œstrogéno-dépendant est réprimé. Le rapport quantitatif relatif entre estradiol et isoflavones sur ce récepteur détermine ainsi le succès prophylactique à long terme.

Lectures d'approfondissement voir page 6.

1A1	2A6	3A4	4A11	5A1	7A1	8A1	11A1	17A1	19A1	20A1	21A2	24A1	26A1	27A1	39A1	46A1	51A1
1A2	2A7	3A5	4A22		7B1	8B1	11B1						26B1	27B1			
1B1	2A13	3A7	4B1				11B2						26C1				
	2B6	3A43	4F2														
	2C8		4F3														
	2C9		4F8														
	2C11		4F11														
	2C18		4F12														
	2C19		4F22														
	2D6		4X1														
	2E1		4V2														
	2F1		4Z1														
	2J2																
	2R1																
	2S1																
	2U1																
	2W1																

Fig. 2: 57 isoenzymes humains CYP450 sont connus actuellement. Les dix cellules apparaissant sur fond orange montrent les principaux isoenzymes polyvalents. Les isoenzymes spécifiques (n'apparaissant pas sur fond orange) des familles 4 à 57 englobent des enzymes clés du statut en vitamines et de l'équilibre hormonal.

Interazioni tra alimenti e farmaci: quando le combinazioni alimenti-farmaci intralciano gli obiettivi terapeutici

Da quando gli esseri umani nel mondo globalizzato si nutrono di alimenti provenienti da ambienti diversi rispetto a quello in cui vivono, l'importanza delle interazioni tra alimenti e farmaci è di molto aumentata. Gli alimenti contengono centinaia di macronutrienti, micronutrienti e composti fitochimici secondari. L'organismo umano vuole disintossicarsi da questi ultimi, specialmente quando gli sono nuovi e sconosciuti. Con il tempo, il metabolismo inesperto può adeguarsi ai nuovi alimenti decomponendoli o utilizzandoli meglio. L'adeguamento avviene in parte sul corto termine in modo epigenetico, in parte sul lungo termine grazie a mutazioni genetiche nell'arco di generazioni.

Prof. Dott.ssa Helena Jenzer, Sandra Büscher e Dott.ssa Leila Sadeghi

I costituenti degli alimenti devono essere estratti dalla loro matrice, analogamente all'estrazione di minerali e altre risorse dalla crosta terrestre. Se si tratta di macronutrienti e micronutrienti utilizzabili, questi serviranno a costituire e mantenere la vita. Se si tratta invece di sostanze stranee non utilizzabili, i cosiddetti xenobiotici, l'organismo allora si difenderà da essi e vorrà liberarsene. I vegetali producono questi costituenti sostanzialmente per garantire la sopravvivenza della propria specie: essi servono tra le altre cose a difendere il vegetale dalle infestazioni e a fare in modo che non venga mangiato. Queste sostanze possono essere nocive anche per l'uomo: gusto, odore e consistenza possono essere segnali di avvertimento che lo invitano a non mangiare quella determinata cosa.

Interazioni tra alimenti e farmaci

Alimenti e farmaci sono regolati da differenti leggi e si differenziano per quel che riguarda le quantità di costituenti ammesse. La natura non tiene tuttavia conto di tali leggi. Le vie biochimiche sono le stesse sia per i composti fitochimici biologici che per i principi attivi sintetici, e questo talvolta può portare a interferenze reciproche, soprattutto quando tali vie biochimiche sono sovraccaricate. Il rapporto dose-effetto secondo Paracelso, per cui è solo la quantità (e non la concentrazione) di un substrato bioattivo assunto a determinare se qualcosa è un principio attivo oppure un veleno, è determinante per stabilire se un

alimento possa avere un effetto adiuвante in una terapia farmacologica. I limiti critici possono essere superati con un'assunzione elevata a breve termine (tossicità acuta) oppure un'assunzione minore ma sul lungo termine (tossicità cronica). La situazione si complica sempre di più all'aumentare del numero di sostanze bioattive combinate che compaiono simultaneamente nel metabolismo. La combinazione di 2 principi attivi è accompagnata da un rischio di interazione del 13 %, quella di 4 da un rischio del 38 % e con 7 principi

attivi, una situazione frequente negli ospedali e nei pazienti anziani, il rischio sale addirittura all'82 % (Goldberg 1996). Poiché il numero di costituenti contenuti negli alimenti è molto maggiore a quello contenuto nei prodotti farmaceutici, il rischio di interazioni diventa presto notevole. Le interazioni più note tra i professionisti della nutrizione sono quelle del pomelo e dell'erba di san Giovanni (iperico). Il pomelo è un potente inibitore degli isoenzimi 3A4,5,7. Quindi, se una persona assume spesso e assieme a molto succo di pomelo dei farmaci che vengono anch'essi metabolizzati dagli isoenzimi 3A4,5,7, a causa dell'inibizione enzimatica l'assunzione corrisponderà ad un dosaggio eccessivo del principio attivo. Il caso opposto si verifica con l'erba di san Giovanni, che è un forte induttore degli isoenzimi 3A4,5,7. In questo caso, a causa dell'aumentata attività, il farmaco viene metabolizzato molto più rapidamente, ciò che corrisponde ad un dosaggio insufficiente.

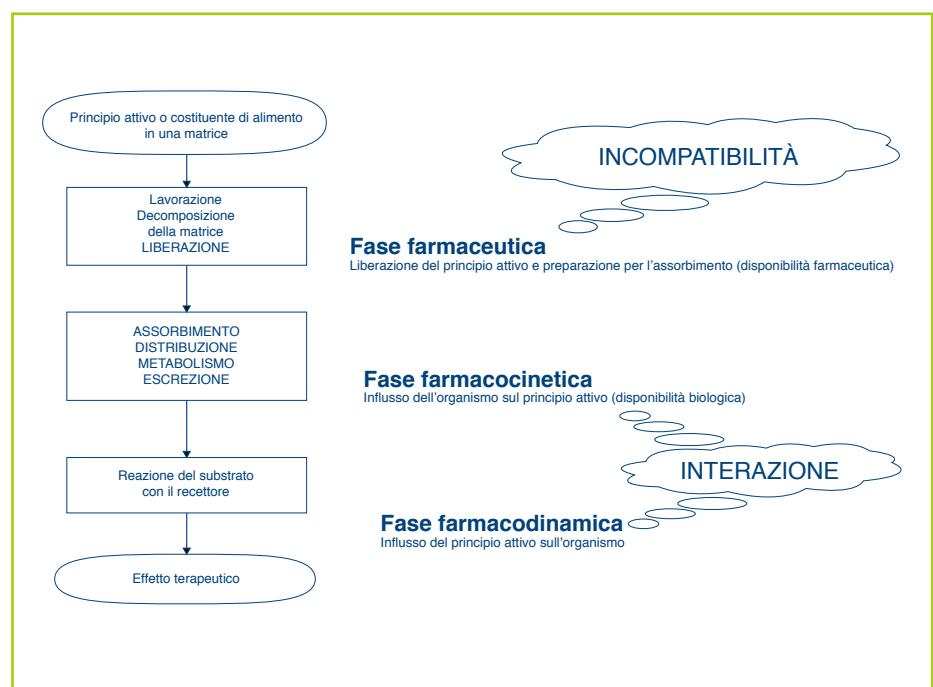


Fig. 1: LADME: liberazione, assorbimento, distribuzione, metabolismo ed escrezione di una quantità somministrata (di un farmaco o un alimento). Lo schema originario è stato concepito negli anni sessanta dal farmacologo olandese E.J. Ariens.

LADME

Per disfarsi in modo efficiente della «substantia non grata», l'organismo umano nel corso dell'evoluzione ha sviluppato diverse possibilità di difesa distribuiti in diversi livelli della via biochimica (LADME: liberazione, assorbimento, distribuzione, metabolismo, escrezione). L'assunzione di alimenti (così come l'assunzione dei farmaci) segue questa via e ad ogni livello viene persa una parte dell'alimento o del medicamento assunto. Solo quella parte che raggiunge il suo luogo di destinazione e d'azione, ad esempio un recettore sulla superficie di una cellula, può produrre il proprio effetto (fig. 1). Le interazioni possono avvenire lungo tutta la via.

Liberazione

Per molte verdure la decomposizione che avviene durante il processo di cottura è un fenomeno desiderato, perché rende il cibo commestibile. Se il processo di cottura serve a inattivare microorganismi e costituenti indesiderati, si può però facilmente intuire che con esso vadano persi anche costituenti desiderati. I broccoli, ad esempio, durante il processo di cottura perdono, o nell'acqua di cottura, o a causa della decomposizione il 55 % delle proteine, il 61,5 % dell'arginina e l'86,5 % dell'isoleucina. Gli antiossidanti e gli inhibitori dell'aromatasi contenuti in pomodori, mirtilli o tè verde sono anch'essi in parte termolabili e/o evaporano con il vapore acqueo. Il sugo italiano preparato secondo il ricettario Tiptopf conserva il 95 % della luteina, i pomodori al vapore invece solo il 41 %. I valori corrispondenti per il β-carotene sono di 79 % vs. 30 %, per il licopene 54 % vs. 18 %. Se si prepara la marmellata di mirtilli esponendola al calore per un'ora, rimane soltanto il 3 % della cianidrina inizialmente presente. Preparare un infuso di tè verde con acqua a 80 °C per 2 minuti sembra invece essere un procedimento adeguato: permette di conservare dal 50 al 95 % dei costituenti chiave.

Nella cinetica, questo processo viene ampiamente a cadere nel caso dei prodotti farmaceutici e della nutrizione parenterale, poiché vengono utilizzate sostanze pure.

Assorbimento

«Cibi» particolarmente nauseanti o carichi di microbi vengono spesso eliminati già con vomito o diarrea, e arrivano solo marginalmente ad avere un effetto. Provocare il vomito o creare un legame con il carbone attivo è essenziale in caso di avvelenamento, per frenare il più possibile l'assorbimento.

Costituenti di alimenti e principi attivi presenti contemporaneamente nel tratto gastrointestinale possono concorrere tra loro per trasportatori attivi e diffusione passiva, ciò che ne provoca la perdita di una parte. Più spesso l'assorbimento viene solo ritardato. Questo può però rappresentare un grande problema, in particolare per l'ottenimento di un tasso ematico regolare necessario in terapie di importanza vitale. Particolarmente poco studiato e capito è l'influsso della flora intestinale e dei meccanismi di efflusso (Nicholson 2012). Questi ultimi pompano le sostanze indesiderate direttamente fuori dalle cellule dell'orletto a spazzola e di nuovo nel lume intestinale. Sono noti come P-glicoproteina 1 (P-gp) o proteina di resistenza multifarmacologica 1 (MDR1).

Distribuzione

Le molecole assorbite si distribuiscono, a seconda delle loro proprietà idrofile e lipofile, nei tessuti più ricchi di acqua o di grassi. Meno la sostanza è liposolubile, meno sarà distribuita nei tessuti profondi. L'immagazzinamento o la nuova liberazione da compartimenti più profondi sono favoriti da particolari stati del metabolismo, ad esempio stress, fame o età. I flashback sono un fenomeno noto nel caso di assunzione di sostanze psicotrope come i costituenti della cannabis. Il bioaccumulo di metalli pesanti provenienti dalla produzione industriale e dall'inquinamento ambientale (p.es. mercurio, piombo e cadmio) nella catena alimentare, dal plancton fino ai vertebrati e all'uomo, è la conseguenza delle proprietà di solubilità di questi metalli pesanti. Nelle regioni povere di iodio, con un'alta prevalenza di gozzo e dove si consumano molte specie di cavoli (fattori brassica, glucosinolati), i tiocianati formati concorrono con lo iodio per l'assorbimento

nella tiroide. Se i tiocianati prevalgono, il trapping degli ioduri e quindi la biosintesi degli ormoni tiroidei vengono bloccati. L'organo cerca di compensare la carenza di iodio con l'aumento del proprio volume (formazione visibile del gozzo).

Metabolismo

Le sostanze estranee scorrono con il sangue attraverso differenti organi, nei quali in parte vengono trasformate e composte. Per la disintossicazione è soprattutto il fegato ad avere un ruolo centrale. Sono gli isoenzimi epatici che metabolizzano gli xenobiotici. Ad oggi sono noti 57 isoenzimi della superfamiglia del citocromo P450 (abbreviato: CYP450). Le famiglie 1–3 comprendono 10 importanti enzimi polivalenti aspecifici, che sono in grado di metabolizzare moltissimi substrati. Le famiglie 4–5 comprendono isoenzimi con funzioni specifiche nel metabolismo di vitamine e ormoni. In medicina e farmacologia, gli isoenzimi polivalenti aspecifici sono importanti e noti da anni al personale medico nell'ambito delle interazioni farmaco-farmaco (Flockhart e tavole SuperCYP). La rilevanza degli alimenti e degli isoenzimi specifici è invece ancora misconosciuta.

Se uno xenobiotico è substrato di uno degli isoenzimi epatici, la maggior parte della quantità assunta verrà metabolizzata già al momento del primo passaggio attraverso il fegato («first pass»), in modo tale che possa essere eliminato prevalentemente a livello renale, direttamente o legato a substrati normalmente presenti nell'organismo quali acidi glucuronici, acetati, sulfati, ecc. L'attività degli isoenzimi CYP450 dipende dal fenotipo e quindi dall'appartenenza etnica, dal sesso e dall'età. L'espressione dei geni può dipendere da influssi ambientali, alimentazione, stile di vita, ecc. Ciò significa che l'organismo si può adeguare a nuove condizioni alimentari, sul lungo termine con mutazioni e sul corto termine in modo epigenetico. In tal modo l'alimentazione viene individuallizzata («personalised nutrition»): One size does not fit all! (Freire 2011, Knox 2011, Marino 2011)

Substrati, inhibitori e inducatori degli isoenzimi CYP450 si trovano spesso nel regno vegetale, in particolar modo nelle verdure del

genere brassica (broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo bianco, pak choi, cavolo riccio) e in altre piante quali tabacco, erba di san Giovanni, pompelmo, carambola o cassia (cannella cinese). Antocianidine, flavonoidi, vitamine (in particolare A, B₁, B₂, D, E), caffeina, quercetina, chinino, ecc. sono costituenti modulatori degli isoenzimi. Un altro esempio rilevante per la nutrizione è dato dalla carne alla griglia. Se una persona si nutre regolarmente con carne cotta alla griglia con carbone a legna, la sintesi dell'isoenzima CYP1A2, responsabile della disintossicazione degli idrocarburi, viene aumentata («indotta») per far fronte alla massiccia presenza di prodotti della combustione. L'attività del CYP1A2 in un uomo che predilige la carne alla griglia può essere fino a 40 volte maggiore che in una donna vegana. Ciò comporta una decomposizione accelerata e quindi un effetto più breve e più debole di antidepressivi triciclici, caffeina, neurolettici, estradiolo, alcuni anticoagulanti, anti-infiammatori non steroidei, betabloccanti, ecc.

Un'altra interazione interessante e di possibile utilità terapeutica si manifesta con l'aromatasi (CYP19A1). Questo isoenzima produce estrogeni dai precursori steroidei testosterone e androstenedione. Grazie ad una somiglianza chimica, i derivati dello stilbene come il resveratolo possono inibire l'aromatasi e sviluppare un effetto profilattico sui tumori al seno estrogeno-dipendenti, in particolare sui tumori ad insorgenza post-menopausale.

Escrezione

I reni sono il più importante organo escretore ma non l'unico. Anche la pelle, i polmoni e le vie biliari contribuiscono ad espellere gli xenobiotici.

Interazioni presso i recettori

Grandi quantità di principi attivi e costituenti di alimenti scalzano in modo competitivo i substrati fisiologici dai loro recettori. La componente con la maggiore concentrazione locale ha una maggiore probabilità di legarsi al recettore. L'effetto può essere un blocco totale, se un bloccante si lega in modo così saldo da non libera-

1A1	2A6	3A4	4A11	5A1	7A1	8A1	11A1	17A1	19A1	20A1	21A2	24A1	26A1	27A1	39A1	46A1	51A1
1A2	2A7	3A5	4A22		7B1	8B1	11B1								26B1	27B1	
1B1	2A13	3A7	4B1				11B2								26C1		
	2B6	3A43	4F2														
	2C8		4F3														
	2C9		4F8														
	2C11		4F11														
	2C18		4F12														
	2C19		4F22														
	2D6		4X1														
	2E1		4V2														
	2F1		4Z1														
	2J2																
	2R1																
	2S1																
	2U1																
	2W1																

Fig. 2: Attualmente sono noti 57 isoenzimi CYP450 umani. Le 10 caselle evidenziate in arancione mostrano gli isoenzimi polivalenti più importanti. Gli isoenzimi specifici (sfondo non arancione) delle famiglie 4–57 comprendono enzimi chiave del metabolismo di vitamine e ormoni.

re più il recettore. Si può però anche ipotizzare che non si tratti di un antagonista bensì di un agonista, che può eventualmente provocare un effetto più forte che non il substrato fisiologico.

Il legame ai recettori sottostà ai principi stereochimici, vale a dire che solo uno degli enantiometri può essere agonista, mentre l'altro è antagonista. Nel caso del derivato dello stilbene resveratolo, l'isomero trans ha un effetto estrogeno, l'isomero cis invece un effetto anti-estrogeno. La potenza degli isoflavoni corrisponde solo a un millesimo circa di quella del 17 β -estradiolo, ma gli isoflavoni possono scalzare il substrato fisiologico dal recettore α in modo tale che l'effetto oncogeno estrogeno-dipendente viene represso. La proporzione relativa delle quantità di estradiolo e di isoflavoni presenti su questo recettore determina quindi l'effetto profilattico a lungo termine.

Letture di approfondimento sulla pagina 6.

Il nuovo ricettario Free From: ricette senza glutine e senza lattosio per tutte le stagioni e per tutti i gusti!

In Svizzera oltre due milioni di persone sono affette da intolleranze alimentari, tra cui le più diffuse sono quella al glutine e al lattosio. Per le persone che soffrono di questo disturbo il piacere del gusto rimane comunque un fattore importante ed è per questo che Coop ha deciso di pubblicare il volume «In forno – Ricette senza glutine e lattosio» Free From con 30 golose ricette senza glutine e lattosio.

Gusto e benessere sono requisiti imprescindibili per tutti coloro che soffrono di intolleranze alimentari: per questo Coop propone da anni prodotti Free From senza glutine e lattosio. Dopo il grande successo del libro di ricette «A tutto gusto senza glutine» Coop è infatti lieta di presentarvi il nuovo volume con tante ghiotte ricette per preparare fantastici prodotti da forno.

Il nuovo ricettario Free From:

«In forno – Ricette senza glutine e lattosio» il nuovo volume Free From, contiene 30 appetitose ricette, tutte rigorosamente senza glutine e senza lattosio. Suddivise per stagione, le ricette sono preparate esclu-

sivamente con frutta e verdura di stagione. Ricco di consigli per una cucina senza glutine e lattosio e corredata da preziose informazioni su prodotti speciali, «In forno» è lo strumento ideale per tutte le persone affette da un'intolleranza al glutine e al lattosio, per le loro famiglie e per tutti coloro che desiderano attingere a tanti spunti creativi per realizzare piatti privi di glutine e lattosio, ma ricchi di fantasia.

L'ampio assortimento Free From

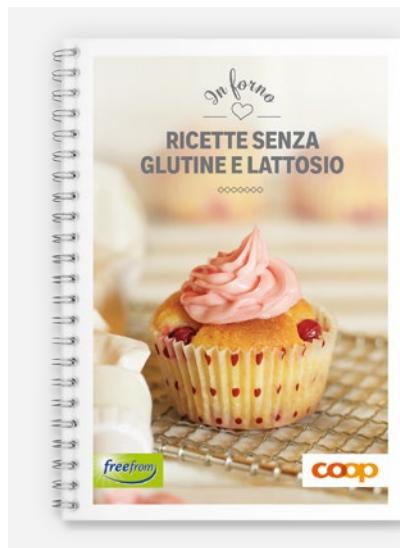
Da ormai 10 anni Coop s'impegna per le persone affette da intolleranze alimentari. Il ruolo più importante è ricoperto sono senza dubbio dai prodotti senza glutine e lattosio: un assortimento che viene costantemente ampliato. Gli ingredienti delle ricette sono in vendita nei grandi supermercati Coop o online al sito coop@home.

Per ulteriori informazioni e altre domande:

Servizio specializzato in Dietetica Coop,
Gottesackerstrasse 4, 4133 Pratteln,
Tel. 0848 888 444,
www.coop.ch/servizioconsumatori



L'assortimento Free From propone circa 85 prodotti, tra cui ad es. gli ingredienti per preparare un pane alla frutta dell'Avvento senza glutine e lattosio.



Il nuovo ricettario Free From con 30 golose ricette per tutte le stagioni e per tutti i gusti!

«In forno – Ricette senza glutine e lattosio» a 19.90 franchi

Cupcake ai ribes, torta di carote, quiche broccoli e salmone e tante altre ricette da provare! Lasciatevi ispirare dalle nostre idee e ordinate subito il nuovo ricettario Free From «In forno – Ricette senza glutine e lattosio» su www.coop.ch/freefrom a soli 19.90 franchi (incl. spedizioni).





Gabi Fontana
Präsidentin
Présidente
Presidentessa



Liebes Mitglied

Das Jahr 2015 neigt sich dem Ende zu. Rückblickend wiederum ein Jahr mit vielen berufspolitischen Aktivitäten des SVDE! Ins Jahr gestartet sind wir mit der Teilnahme des ganzen Vorstands des SVDE an der nationalen Konferenz Gesundheit 2020. Bereits zum zweiten Mal wurden wir eingeladen, an den Diskussionen die Anliegen unserer Berufsgruppe einzubringen. Im Weiteren wurden wir von der Gesundheitsdirektorenkonferenz (GDK) zusammen mit anderen Verbandsvertretern, den Fachhochschulen und der OdAsanté eingeladen, zum Thema «Abgeltung von Praktikanten in Privatpraxen» zu diskutieren und ein Konzept zur weiteren Vorgehensweise zu entwickeln. Ziel ist eine entsprechende Anpassung im KVG, um die Leistungen von Praktikanten in Privatpraxen entsprechend abrechnen zu können. Die Mitarbeit in verschiedenen interdisziplinären Gruppen zu unterschiedlichen Themen ermöglicht uns, die Position unserer Berufsgruppe aufzuzeigen und zu stärken. In folgenden Gruppen haben wir dieses Jahr intensiv mitgearbeitet: Interprofessionelle Arbeitsgruppe eHealth / Lobby-Gruppe zum Gesundheitsberufe-Gesetz / Arbeitsgruppe Adipositas von Kindern und Jugendlichen / SVBG / SGE. Die Kompetenzen einer Ernährungsberaterin SVDE / eines Ernährungsberaters SVDE konnten wir im Weiteren bei der Zusatzversicherung der Helsana-Gruppe und für das Qualitätslabel EMfit aufzeigen.

Verschiedentlich wurden wir auch dieses Jahr wieder eingeladen, unsere Stellungnahme zu Vernehmlassungen einzureichen. Auf der Internetseite unter <http://www.svde-asdd.ch/verband/unsere-positionen-stellungnahmen/> stehen Ihnen die Stellungnahmen des SVDE zum Lesen zur Verfügung.

In der internationalen Zusammenarbeit ist dieses Jahr der Besuch der EFAD-Präsidentin – Anne de Looy – besonders erwähnenswert. Ende September besuchte die EFAD-Präsidentin die Berner Fachhochschule (BFH). Die BFH gab uns die Möglichkeit, am Studierenden-Symposium, welches Anne de Looy abhielt, teilzunehmen und anschliessend mit der EFAD-Präsidentin zusammenzukommen. Bei dieser Gelegenheit konnten wir aufzeigen, was der SVDE seinen Mitgliedern bietet. Anne de Looy war hocherfreut über unsere Strategie 2015–2018 und unsere Tätigkeiten für den Beruf der Ernährungsberater/innen in der Schweiz; sie motivierte uns, in diesem Sinne weiterzufahren.

Der Austausch mit den Fachhochschulen fand auch dieses Jahr im Rahmen eines Round Table mit den Studienleiter/innen der Studiengänge in Ernährung und Diätetik statt.

Die Generalversammlung sowie das berufspolitische Diskussionsforum im Rahmen der NutriDays 2015 und das Treffen der Gruppenleitenden gaben dem Vorstand wiederum die Möglichkeit, die Anlie-

gen der Mitglieder direkt zu hören und aufzunehmen.

In der Klausur des SVDE-Vorstands fliessen diese Anliegen jeweils in die Diskussionen zur Jahresplanung ein und steuern diese massgeblich.

Der Ausblick ins neue Jahr zeigt die Nutri-Days 2016 am Freitag, 8. April, und Samstag, 9. April, in Bern. Am Samstag finden wiederum ein berufspolitisches Diskussionsforum sowie die Generalversammlung statt.

Ein weiteres Highlight im kommenden Jahr ist der ICDA-Kongress (International Confederation of Dietetic Associations), welcher Anfang September in Europa – Granada, E – organisiert wird. Dieser Kongress findet nur alle vier Jahre statt. Er bietet die einmalige Gelegenheit, Berufskolleginnen und Berufskollegen aus der ganzen Welt kennenzulernen. Unter folgendem Link erfahren Sie mehr dazu:

<http://www.icdgranada2016.com/>

Und noch etwas weiter in die Zukunft: 2017 wird der SVDE 75 Jahre alt! Wir planen bereits jetzt unser Jubiläumsjahr und freuen uns, dieses Fest mit Ihnen feiern zu dürfen!

Mit diesem Rückblick auf 2015 und einem kurzen Ausblick auf 2016/2017 wünsche ich Ihnen frohe und erholsame Festtage und einen guten Start ins neue Jahr!

Joghurt: Nicht nur lecker, sondern auch gesund

Joghurt ist in der Schweiz neben Milch der Calciumlieferant Nummer 1 für Groß und Klein. Calcium ist wichtig für den Körper: Es sorgt für Festigkeit der Knochen und Zähne, ist an der Blutgerinnung und nicht zuletzt der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem beteiligt¹.

Darüber hinaus versorgen Milch und Joghurt als tägliche Ergänzung in kleineren Portionen den Körper mit hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen. Bereits 1 Joghurt pro Tag kann einen positiven Beitrag zu gesunder Ernährung leisten.

Wachsende wissenschaftliche Datenlage: Joghurt als positiver Einflussfaktor

Aktuelle Studien konnten einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Milch und Milchprodukten sowie niedrigerer Krankheitsinzidenz und damit einen positiven Einfluss auf die Gesundheit feststellen: Neue wissenschaftliche Analysen zeigen beispielsweise, dass der regelmäßige Konsum von Joghurt eine gewichtsstabilisierende Wirkung hat², vorbeugend bei Typ-2-Diabetes agiert³ oder das kardiovaskuläre Risiko senken kann^{4,5}.

Darüber hinaus kann Joghurt die Darmflora positiv beeinflussen und sogar regulierend auf die Verdauung einwirken. Der enthaltene Milchzucker regt den Darm auf natürliche Weise an und aktiviert die Eigenbewegun-

gen des Darms. Die in bestimmten Joghurts zusätzlich enthaltenen probiotischen Bakterienkulturen überleben die Magensäure und gelangen so lebend und aktiv in den Darm. Ausgewählte probiotische Joghurts sind in verschiedenen Therapieempfehlungen sogar als Behandlungsoption^{6,8} genannt. Bei bestimmten Verdauungsbeschwerden wie aufgeblähtem Gefühl oder einem trühen Darm kann deren regelmäßiger Verzehr positiv und damit regulierend auf die Verdauung einwirken.

ACTIVIA – Wohlfühljoghurt mit spezieller Bifiduskultur

ACTIVIA ist ein besonders cremiges Joghurt, der aus vielen natürlichen Zutaten hergestellt wird und das auf Basis von über 20 Jahren Forschung. Neben den herkömmlichen Joghurt-Starterkulturen (*Lactobacillus*

bulgaricus und *Streptococcus thermophilus*) enthält ACTIVIA pro Becher zusätzlich vier Milliarden der besonderen Bifidus-Kultur ActiRegularis® (wissenschaftliche Bezeichnung: *Bifidobacterium lactis* DN-173 010). So trägt ACTIVIA bei täglichem Konsum zum Darmwohlbefinden bei, indem es die Transitzeit verkürzt und das Aufgeblähtsein reduziert.⁸ Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils kann das Joghurt aus dem Hause Danone einen wertvollen Beitrag für das Wohlbefinden leisten.

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015), Die Nährstoffe. Bausteine für Ihre Gesundheit. | 2. Tremblay et al. Nutrition Reviews. Vol.73(S1): 8–14. | 3. Forouhi N. Nutrition Reviews. Vol.73(S1): 8–14. | 4. Moreno et al. Nutrition Reviews. Vol.73(S1): 8–14. | 5. Qin LQ et al. Asio Pac J Clin Nutr 2015, Vol 24(1): 90–100. | 6. Layer P et al., Z Gastroenterol 2011; 49: 237–293. | 7. Andresen V et al., Z Gastroenterol 2013; 51: 651–672. | 8. Bei täglichem Konsum von 2 Bechern ACTIVIA im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils.



Yaourt: Bon et sain à la fois

À côté du lait, le yaourt est la première source de calcium en Suisse pour petits et grands. Le calcium est important pour le corps: il est indispensable pour la solidité des os et des dents, favorise la coagulation sanguine et ne contribue pas moins à la transmission des stimuli dans le système nerveux¹. Par ailleurs, le lait et le yaourt complètent par de petites quantités l'apport quotidien en protéines, vitamines et minéraux qui sont indispensables pour le corps. Un seul pot de yaourt par jour peut déjà contribuer à une alimentation saine.

Les études scientifiques le confirment: le yaourt a un effet positif

Des études actuelles ont permis d'établir un lien entre la consommation de lait et de produits laitiers et l'incidence réduite de maladies et de constater ainsi l'impact positif sur la santé: de nouvelles analyses scientifiques montrent par exemple que la

consommation régulière de yaourt contribue à la stabilisation du poids², prévient l'apparition du diabète de type 2³ ou peut réduire le risque cardiovasculaire^{4,5}.

Par ailleurs, le yaourt peut avoir un effet positif sur la flore intestinale et régule même la digestion. Le lactose stimule l'intestin de manière naturelle et active le péristaltisme. Les cultures bactériennes probiotiques contenues dans certains yaourts résistent aux acides gastriques et parviennent ainsi vivantes et actives dans l'intestin. Des yaourts probiotiques sélectionnés sont même recommandés dans différents traitements comme options thérapeutiques^{6,7}. Pour certains troubles digestifs, notamment les ballonnements ou un intestin paresseux, la consommation régulière peut favoriser et réguler la digestion.

ACTIVIA – un yaourt pour se sentir bien dans son corps avec une culture spéciale de bifidus

ACTIVIA est un yaourt particulièrement

crémeux obtenu à partir de nombreux ingrédients naturels et qui est le fruit de plus de 20 ans de recherches.

Outre les cultures d'amorçage classiques du yaourt (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*), un seul pot d'ACTIVIA renferme aussi Quatre milliards de ferments ActiRegularis®, une culture spéciale de bifidus (nom scientifique: *Bifidobacterium lactis* DN-173 010).

Consommé quotidiennement, ACTIVIA contribue au confort digestif en réduisant le temps de transit et les ballonnements. Deux pots d'ACTIVIA par jour, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.⁸

1. Société allemande de nutrition (2015), les nutriments. Les pierres d'angle de votre santé. | 2. Tremblay et al. Nutrition Reviews. Vol.73(S1): 8–14. | 3. Forouhi N. Nutrition Reviews. Vol.73(S1): 8–14. | 4. Moreno et al. Nutrition Reviews. Vol.73(S1): 8–14. | 5. Qin LQ et al. Asio Pac J Clin Nutr 2015, Vol 24(1): 90–100. | 6. Layer P et al., Z Gastroenterol 2011; 49: 237–293. | 7. Andresen V et al., Z Gastroenterol 2013; 51: 651–672. | 8. Consommation quotidienne de 2 pots d'ACTIVIA dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'une bonne hygiène de vie.

Chère membre, cher membre,

L'année 2015 touche gentiment à sa fin, une année qui aura une fois encore, pour l'ASDD, été marquée par de nombreuses activités en matière de politique professionnelle!

Elle a commencé par la participation du comité de l'ASDD au grand complet à la conférence nationale Santé2020. Nous avions été conviés pour la deuxième fois à faire part des préoccupations de notre groupe professionnel dans le cadre des discussions.

De plus, la Conférence suisse des directrices et directeurs de la santé (CDS) nous avait demandé de discuter du thème de la «Rémunération des stagiaires dans les cabinets privés» avec les représentant-e-s d'autres associations, des hautes écoles spécialisées et de l'OdASanté, ainsi que de développer un concept pour la suite des opérations. L'objectif est d'adapter en conséquence la LAMal, de façon à pouvoir facturer comme il se doit les prestations des stagiaires dans les cabinets privés.

La coopération au sein de plusieurs groupes interdisciplinaires sur différents thèmes nous permet à la fois de faire comprendre la position de notre groupe professionnel et de la renforcer. Cette année, nous avons collaboré intensément au sein des groupes suivants: groupe de travail interprofessionnel IPAG / groupe de lobbying sur la loi sur les professions de la santé / groupe de travail obésité des enfants et des adolescent-e-s / FSAS / SSN.

En outre, nous avons eu l'occasion de faire la démonstration des compétences d'une

diététicienne ASDD ou d'un diététicien ASDD dans le cadre de l'assurance complémentaire du groupe Helsana et pour le label de qualité Mefit.

A différentes reprises, nous avons été invités cette année aussi à prendre position dans des consultations. Sur notre site Internet, sous <http://www.svde-asdd.ch/fr/association/nos-prises-de-positions/>, vous avez accès aux prises de position de l'ASDD.

En matière de collaboration internationale, la visite de Mme Anne de Looy, présidente de l'EFAD, mérite d'être mentionnée à titre spécial. A la fin septembre, celle-ci avait été invitée par la Haute école spécialisée bernoise (BFH). La BFH nous a offert la possibilité de participer au symposium des étudiant-e-s tenu par Anne de Looy, après quoi nous avons pu passer du temps avec la présidente de l'EFAD. A cette occasion, nous lui avons parlé des prestations que l'ASDD propose à ses membres. Anne de Looy s'est montrée très enthousiaste par rapport à notre stratégie 2015 à 2018 et à nos activités en faveur de la profession des diététicien-ne-s de Suisse et nous a incités à poursuivre sur cette voie.

Cette année, les échanges avec les hautes écoles spécialisées sont également intervenus dans le cadre d'une table ronde avec les étudiant-e-s des filières nutrition et diététique.

L'assemblée générale et le forum de discussion sur la politique professionnelle qui ont eu lieu en marge des NutriDays 2015, ainsi que la rencontre des responsables de

groupe, ont à nouveau permis au comité d'entendre en direct les préoccupations des membres et d'en prendre bonne note. Lors de la séance de réflexion du comité de l'ASDD, ces revendications sont prises en compte lors des discussions sur la planification annuelle, sur laquelle elles ont un impact non négligeable.

En ce qui concerne les perspectives pour la nouvelle année, il y a bien sûr les NutriDays 2016, qui se dérouleront le vendredi 8 avril et le samedi 9 avril à Berne. Un forum de discussion sur la politique professionnelle sera à nouveau organisé le samedi, tout comme l'assemblée générale.

Le congrès ICDA (International Confederation of Dietetic Associations), qui se tiendra début septembre à Granada en Espagne, sera un autre temps fort de l'année. Ce congrès n'a lieu qu'une fois tous les quatre ans. Il est une occasion unique de faire la connaissance de collègues du monde entier. En suivant le lien suivant, vous en apprendrez davantage à ce sujet: <http://www.icdgranada2016.com/>

Et si nous nous projetons encore un peu loin dans l'avenir, 2017 marquera les 75 ans d'existence de l'ASDD! Nous sommes d'ores et déjà en train de planifier cet anniversaire et nous réjouissons de fêter cet événement avec vous!

Après cette rétrospective de 2015 et ce rapide coup d'œil sur 2016 et 2017, je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année, ainsi qu'une bonne et heureuse année 2016!

Wir DANKEN der SGE für unsere Kooperation und für die gute Zusammenarbeit im 2015!

Nous REMERCIONS la SSN pour la coopération et l'agréable collaboration en 2015.

RINGRAZIAMO la SSN per la cooperazione e l'ottima collaborazione nel 2015.

www.sge-ssn.ch

WORT DER PRÄSIDENTIN LE MOT DE LA PRÉSIDENTE PAROLA DELLA PRESIDENTESSA

Cari membri

Il 2015 volge al termine e, guardando indietro, possiamo dire che è stato di nuovo un anno di intensa attività politico-professionale per l'ASDD!

L'anno è iniziato con la conferenza nazionale Sanità2020, alla quale ha partecipato il Comitato direttivo dell'ASDD al completo. Per la seconda volta siamo stati invitati a intervenire, presentando i temi importanti per la nostra categoria professionale. Siamo inoltre stati invitati dalla Conferenza dei direttori cantonali della sanità (CDS), assieme ad altri rappresentanti di associazioni, alle scuole universitarie professionali e all'OdASanté, a discutere del tema «Compensi per i tirocinanti negli studi privati» e a sviluppare una strategia su come procedere in futuro. L'obiettivo è di introdurre una modifica nella LAMal così da poter adeguatamente fatturare le prestazioni fornite dai tirocinanti negli studi privati.

La collaborazione all'interno di diversi gruppi interdisciplinari e su differenti temi ci permette di mostrare e rafforzare la posizione della nostra categoria professionale. Quest'anno abbiamo collaborato intensamente nei seguenti gruppi: gruppo di lavoro interprofessionale eHealth; gruppo di pressione per la Legge sulle professioni sanitarie; gruppo di lavoro obesità di bambini e adolescenti; FSAS; SSN.

Abbiamo anche potuto mostrare le competenze delle dietiste e dei dietisti ASDD nell'ambito dell'assicurazione complementare.

tare del gruppo Helsana e del label di qualità EMfit.

Anche quest'anno siamo stati più volte invitati a prendere posizione in occasione di differenti procedure di consultazione. Sul nostro sito internet, all'indirizzo <http://www.svde-asdd.ch/verband/unseren-positionen-stellungnahmen> potete leggere le prese di posizione dell'ASDD.

Per quel che riguarda la collaborazione internazionale, quest'anno va in particolare citata la visita della presidentessa dell'EFAD, Anne de Looy, che a fine settembre si è recata in visita alla scuola universitaria professionale di Berna (BFH). La BFH ci ha offerto la possibilità di partecipare al simposio degli studenti tenuto da Anne de Looy, alla fine del quale abbiamo potuto incontrare personalmente la presidentessa dell'EFAD. In quest'occasione abbiamo potuto mostrare cosa offre l'ASDD ai suoi membri. Anne de Looy si è mostrata entusiasta della strategia 2015–2018 e delle nostre attività volte a promuovere la professione di dietista in Svizzera; ci ha motivati a continuare in questa direzione.

Lo scambio con le scuole universitarie professionali anche quest'anno è avvenuto nell'ambito di una tavola rotonda con i direttori e le direttrici dei corsi di studio in nutrizione e dietetica.

L'assemblea generale, il forum di discussione politico-professionale nell'ambito dei NutriDays 2015, così come l'incontro

dei capigruppo, hanno dato una volta di più al Comitato direttivo la possibilità di ascoltare direttamente e comprendere i temi che stanno a cuore ai membri.

Nella riunione di clausura del Comitato direttivo dell'ASDD, questi temi vengono ripresi durante le discussioni relative alla pianificazione annuale, contribuendo in buona parte a darle forma.

Volgendo lo sguardo all'anno prossimo, spiccano i NutriDays 2016, che avranno luogo venerdì 8 e sabato 9 aprile a Berna. Nella giornata di sabato sono previsti anche questa volta un forum di discussione politico-professionale e l'assemblea generale.

Un altro highlight del prossimo anno sarà il congresso dell'ICDA (International Confederation of Dietetic Associations) che si terrà a inizio settembre a Granada (Spagna). Questo congresso viene organizzato solo ogni quattro anni e rappresenta un'occasione unica per conoscere colleghi e colleghi provenienti da tutto il mondo. Trovate più informazioni al seguente link: <http://www.icdgranada2016.com/>

E, se diamo un'occhiata un po' più in là nel futuro, scopriamo che nel 2017 l'ASDD compirà 75 anni! Stiamo già pianificando l'anno del nostro settantacinquesimo e saremo felici di festeggiarlo assieme a voi.

Con questa retrospettiva del 2015 e un veloce sguardo verso il 2016/2017, vi auguro Buone feste e un felice Anno nuovo!

**Die SVDE-Geschäftsstelle bleibt vom
19. Dezember 2015 bis 10. Januar 2016
geschlossen.**

**Gerne kümmern wir uns ab
dem 11. Januar 2016 wieder um
Ihre Anliegen.**

**Wir wünschen Ihnen gute Weihnachts-
tage und das Allerbeste für 2016.**

**Herzliche Grüsse
Ihre Geschäftsstelle**

**Le secrétariat ASDD sera
fermé du 19 décembre 2015
au 10 janvier 2016.**

**C'est avec plaisir que nous nous
occuperons à nouveau de vos
demandes à partir du 11 janvier 2016.**

Joyeux Noël et bonne année 2016.

**Cordialement
Votre secrétariat**

**La segreteria ASDD rimarrà
chiusa dal 19 dicembre 2015
al 10 gennaio 2016.**

**E'con piacere che a partire dal
11 gennaio 2016 ci prenderemo di
nuovo cura delle vostre richieste.**

**Auguri di buon natale e felice anno
nuovo.**

**Cordialmente
La vostra segreteria**

Une alimentation saine et naturelle

La pyramide alimentaire



Pour les consultations

- **Affiche de la pyramide alimentaire**

(CHF 3,00) n° art. 141153F

- **Lot de cartes sur la pyramide alimentaire**

Avec une planche par étage et des informations sur les quantités et la taille des portions.

(gratuit) n° art. 141155F

- **Bloc de fiches «L'assiette idéale»**

(gratuit) n° art. 141156F

Pour passer commande:

commande@swissmilk.ch
téléphone: 031 359 57 28



À distribuer

- **Dépliant de la pyramide alimentaire**

(gratuit) n° art. 141119F

- **Pyramide alimentaire de poche**

(gratuit) n° art. 141154F

Newsletter gratuite

Toute l'actualité!

Pour rester au courant de l'actualité de la recherche en nutrition, abonnez-vous à la newsletter pour les professionnels de la nutrition sur www.swissmilk.ch/nutrition > Publications.



Suisse. Naturellement.



swissmilk

EFQM 2016

Bald folgt die Umfrage für den Zeitraum 2014/2015, die wir im Laufe des Jahres 2016 durchführen. Nach den Anpassungen der Konditionen ist das Jahr 2013 von der Qualitätskontrolle befreit worden. Die Qualitätserhebung 2016 berücksichtigt daher die Jahre 2014 und 2015.

Der Verband zählt darauf, dass sich alle Aktivmitglieder an dieser Erhebung zur Weiterentwicklung und Qualitätssicherung beteiligen. Bitte stellen Sie frühzeitig sicher, dass Sie über ausreichende Weiterbildungen für 2014 und 2015 verfügen, d. h. dass Sie für diesen Zeitraum 12 SVDE-Punkte nachweisen können. Weitere Informationen zur EFQM-Erhebung und den Weiterbildungen finden Sie auf unserer Website.

www.svde.ch | Bildung | SVDE-Punkte | SVDE-Punkte-System

www.svde.ch | Berufsausübung | Qualitätssicherung | Leitfaden zur Qualitätserhebung EFQM

EFQM 2016

L'enquête pour la période 2014/2015 arrive bientôt, nous la mènerons courant 2016. Suite aux modifications des conditions de dispense, l'année 2013 avait été dispensée de contrôle qualité. L'évaluation de la qualité 2016 portera donc sur les années 2014 et 2015.

L'association compte sur tous ses membres actifs pour répondre à ce sondage visant au développement et à la garantie de la qualité. Veuillez vous assurer à temps que vous avez bien suivi suffisamment de formations continues en 2014 et 2015, c'est à dire que vous pouvez prouver un total de 12 points ASDD pour cette période. Vous trouverez plus d'informations concernant l'EFQM et les formations continues reconnues sur notre site.

www.asdd.ch | Formation | Points ASDD | système de points ASDD

www.asdd.ch | Exercice de la profession | Assurance qualité | fil conducteur

EFQM 2016

Presto sarà il momento del sondaggio per il periodo 2014/2015, che eseguiremo nel corso del 2016. A seguito della modifica delle condizioni di dispensa, per l'anno 2013 il controllo della qualità non era richiesto. La valutazione della qualità abbracerà dunque gli anni 2014 e 2015.

L'associazione fa affidamento su tutti i membri attivi affinché partecipino al sondaggio che è incentrato sullo sviluppo e l'assicurazione della qualità. Vi consigliamo di accertarvi per tempo di disporre di un numero sufficiente di formazioni continue nel 2014 e nel 2015, ossia comprovando un totale di 12 punti ASDD per questo periodo. Sul nostro sito troverete maggiori informazioni sull'EFQM e le formazioni continue riconosciute.

**Wir DANKE N unseren Sponsoren und Förderern
für die Unterstützung im 2015!**

**Nous REMERCIONS
nos sponsors et donateurs pour leur soutien en 2015!**

**GRAZIE ai nostri sponsor e donatori
per il sostegno nel 2015!**

Abbott AG Nutrition

Coop Genossenschaft

Danone AG

Doetsch Grether AG

Emmi Schweiz AG

Fresenius-Kabi (Schweiz) AG

Hermes Süsstoff AG

HUG AG

Nestlé Suisse SA

Nestlé Health Science

Nutricia S.A.

Proviande

SMP – Swissmilk

Unilever Schweiz GmbH

Verein Schweizer Rapsöl

Ernährungspreise der Nestlé Schweiz

2016

Nehmen Sie jetzt teil!

WISSENSCHAFTSPREIS*: CHF 15'000.-

Für eine Arbeit in der Ernährungsforschung

ERNÄHRUNGSLEHRE- & KOMMUNIKATIONSPREIS: CHF 7'500.-

für eine Arbeit in der Ernährungs-Kommunikation (Ernährungsberatung,
Ernährungserziehung, Weiterbildung, Wissensvermittlung,
Qualitätssicherung, etc.)

PREIS JUNGER FORSCHER/-INNEN: CHF 7'500.-

Für eine Arbeit in der Ernährungsforschung
(Bachelor- oder Master-These)

Eingabefrist: 15. April 2016

(Poststempel)

Die Preise werden jährlich von einer unabhängigen Jury vergeben und anlässlich der nationalen Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE am 01.09.2016 überreicht.
www.sge-ssn.ch

Thematisch sollen sich die Arbeiten im Gebiet der angewandten Ernährungsforschung bewegen und von Bedeutung für die Schweizer Bevölkerung sein.

Das Reglement kann zusammen mit dem Bewerbungsformular bei nebenstehender Adresse angefordert oder auf www.nestle.ch/de/ernaehrung/preis herunter geladen werden.

Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition
Postfach 352
1800 Vevey
Tel: 021 924 51 06
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch



Good Food, Good Life

* Mit Unterstützung von



FORTBILDUNG

FORMATION CONTINUE

FORMAZIONE CONTINUA

SwissDRG – Neuerungen per 2016 Workshop zu kniffligen Fällen



2
Punkte | points | punti

Kursbeschreibung:

Per 2016 gibt es Neuerungen im SwissDRG zum Thema Ernährung.

Nach dieser Fortbildung sind Sie informiert über:

- die Anpassung Codierrichtlinien Malnutrition Erwachsene
- neue Codierrichtlinien Malnutrition in der Pädiatrie
- Veränderungen in der Wertigkeit von ICD-Codes
- den aktuellen Stand bei den CHOP-Codes zum Thema Ernährung
- Daten, die Sie von der Codierung bekommen können und wie man diese interpretiert

Des Weiteren gibt es Workshops zu kniffligen Fällen und die Vorstellung einer Arbeit, die sich mit Schwierigkeiten bei der Erfassung des NRS befasst.

Datum: 27. Januar 2016

Ort: Olten

Gesundheitsziele mit Motivation und Willenskraft versehen Modulare Weiterbildung mit dem ZRM® – 7-tägiger Kurs



2
Punkte | points | punti

Gerade in der Gesundheitsberatung gibt es ein bekanntes Phänomen: Klienten wissen, was sie machen müssten, damit es ihnen besser geht, tun es aber trotz Leidensdruck nicht. Die Ursache liegt demnach nicht in mangelhaftem Wissen, sondern an der fehlenden Motivation und einem schwachen Durchhaltewillen. Gerade bei langfristigen Ernährungsumstellungen ist eine starke Willenskraft von zentraler Bedeutung.

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde an der Universität Zürich entwickelt und bietet wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Coaching-Technik zur Entwicklung motivierender Ziele. Diese basieren auf neuesten hirnbiologischen Erkenntnissen darüber, wie Motivation im Gehirn erzeugt werden kann und erwünschte Verhaltensmuster zuverlässig aktiviert werden können.

In der modular aufgebauten Weiterbildung lernen Sie Ihre Klienten aktiv und erfolgreich dabei unterstützen zu können, selbstbestimmte Gesundheitsziele zu entwickeln. Sie erfahren zudem, wie eingeschliffene alte Verhaltensmuster durch neue erwünschte Muster erfolgreich ersetzt werden können.

Möchten Sie erst einen Einblick in das ZRM-Modell gewinnen, bietet sich das Basisseminar an (2 Tage: 27. + 28.10. 2016).

Das Zürcher Ressourcen Modell-ZRM® wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt.

Datum: 01./02. März 2016, 26./27. April 2016,
31. Mai und 1. Juni 2016, 19. August 2016

Ort: Olten

Anamnese und Beratung mit dem didaktischen Visualisierungsmodell profEAT-Grundlagenseminar



2
Punkte | points | punti

Hinter dem mittlerweile weltweit bekannten Pyramidenmodell steckt eine ausgereifte Didaktik und erprobte Methodik, die weit über ein Erklären und Informieren hinausreicht. Mit profEAT steht erstmals ein professionelles Werkzeug für die Ernährungstherapie sowohl für Kinder wie für Erwachsene und ganz speziell auch für Migranten zur Verfügung.

Von der Anamnese über die Ernährungsdiagnostik bis hin zur Verhaltensmodifikation und Evaluation ist dieses Modell klientenzentriert einsetzbar. In diesem Tagesseminar lernen die Teilnehmenden diese Methodik/ Didaktik kennen, anwenden und in ihren eigenen Beratungsalltag zu integrieren.

Datum: 17. März 2016

Ort: Zürich

Nutrition Care Process and Terminology (NCPT) Standardisierte Sprache (Umsetzung in der Praxis)



2
Punkte | points | punti

Kursbeschreibung:

Der Nutrition Care Process wurde 2002 von der American Dietetic Association entworfen und etabliert. Es handelt sich dabei um einen standardisierten Ablauf in der Dokumentation zur Verbesserung der Effizienz und Qualität in der Betreuung von Patienten.

IDNT steht für International Dietetics and Nutrition Terminology, eine gemeinsame standardisierte Sprache in der Ernährung und Diätetik. Der NCP und die IDNT zusammen bieten ein international einheitliches und strukturiertes Vorgehen, das erlaubt, die Qualität der Ernährungsberatung/-therapie zu überprüfen und zu verbessern.

Das Formulieren der Ernährungsdiagnose ist ein wichtiger und für viele ein noch ungewohnter Schritt im ernährungstherapeutischen Prozess. Er beinhaltet die Identifikation und Benennung eines oder mehrerer Ernährungsprobleme und das PES-Statement (Problem, Etiology, [Signs &] Symptoms). Die Behandlung der Ernährungsdiagnose fällt in die Zuständigkeit und Verantwortlichkeit unserer Profession.

Die Referentinnen sind Mitglieder in der SVDE-Steuergruppe NCPT und IDNT zur Implementierung des IDNT in der Schweiz und haben NCP/IDNT bereits teilweise in ihren Praxisalltag integriert.

Ziel (zu erwerbende Kompetenzen)

Die Teilnehmenden

- ... kennen die Prozessschritte des NCP und den Aufbau International Dietetics & Nutrition Terminologie
- ... können die IDNT (Zugang via Nutripoint des SVDE) als Nachschlagewerk benützen
- ... verstehen die Notwendigkeit von eigenen, berufspezifischen Diagnosen
- ... erlernen die Struktur zur Formulierung einer Ernährungsdiagnose und wie diese kritisch evaluiert werden kann und formulieren anhand ihres Fallbeispiels eine Ernährungsdiagnose

Datum: 15. April 2016

Ort: Basel

Social Media macht nicht blöd! twitter und LinkedIn sinnvoll und effektiv nutzen



2
Punkte | points | punti

Die positiven Rückmeldungen nach der Durchführung des Kurses im Frühjahr 2015 veranlassen uns, den Kurs 2016 ein weiteres Mal anzubieten.

Die Vernetzung innerhalb der Berufsgruppe wie auch mit potenziellen Kunden läuft vermehrt über elektronische Kanäle. Entsprechend benötigen Ernährungsberaterinnen Wissen, um diesen Anforderungen gerecht zu werden. In diesem Workshop gewinnen Sie einen kompakten Überblick über die gängigsten Social-Media-Plattformen und deren Einsatzmöglichkeiten.

Vertieft werden Sie sich anschliessend mit den Netzwerken twitter und linkedin auseinandersetzen. Nutzen Sie twitter als Themenseismograf, Informationsquelle, Newsticker, Dialogmöglichkeit, Marketing-Instrument. Machen Sie daraus, was Sie wollen! Wir lernen im Workshop wie Sie starten und was es zu beachten und zu entdecken gibt. Schritt für Schritt.

LinkedIn ist das weltweit grösste Business-Netzwerk. Knüpfung geschäftlicher Kontakte, Bewerben und Rekrutieren, interessante Fachinhalte entdecken und selber posten, an den zahlreichen Expertenforen teilnehmen oder auch nur zuhören. Wir verschaffen uns einen Überblick über die verschiedenen Elemente, lernen was ein gutes persönliches Profil ausmacht und welche Funktionen für Ihre individuelle Situation nützlich sind.

Datum: 18. Mai 2016

Ort: Olten

Fachtagung Nephrologie



2
Punkte | points | punti

Am Vormittag steht der Patient mit chronischer Niereninsuffizienz ohne Ersatzverfahren im Fokus. Welche ernährungstherapeutischen Interventionen sind notwendig? Wie beurteile ich die Laborwerte? Was muss ich bezüglich medikamentöser Therapie beachten? Diese und weitere Fragen werden im Theorie- und Praxisteil geklärt. Am Nachmittag steht der bariatrische Patient mit der NI als Risikofaktor für den chirurgischen Eingriff im Zentrum sowie Patienten mit Nierensteinen als Folge der Bariatrie.

Die Weiterbildung wird in Zusammenarbeit mit der Fachgruppe Nephrologie Deutschschweiz gestaltet.

Datum: 31. Mai 2016

Ort: Winterthur

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie unter:

www.svde-asdd.ch | Bildung |
Fort- und Weiterbildung | SVDE-Kurse

Prix Nestlé Suisse de la Nutrition

2016

Participez dès aujourd'hui !

PRIX SCIENTIFIQUE*: CHF 15'000.-

pour un travail dans le domaine de la recherche appliquée en nutrition

PRIX ÉDUCATION & COMMUNICATION: CHF 7'500.-

pour un travail réalisé dans le domaine de la communication en nutrition
(conseils nutritionnels, éducation, formation, etc.)

PRIX POUR JEUNES CHERCHEURS: CHF 7'500.-

pour un travail dans le domaine de la recherche appliquée en nutrition
(Bachelor ou Master Thesis)

Délai de remise des travaux : 15 avril 2016

(date du timbre postal)

Les prix sont attribués annuellement par un jury indépendant et remis lors du congrès annuel de la Société Suisse de Nutrition SSN du 01.09.2016. www.sge-ssn.ch

Les travaux doivent traiter de la recherche appliquée en nutrition et présenter un intérêt concret pour la population suisse.

Les conditions de participation et le bulletin d'inscription peuvent être obtenus à l'adresse ci-contre ou téléchargés sur <https://www.nestle.ch/fr/alimentation/prix>

Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition
Case postale 352
1800 Vevey
Tél. 021 924 51 06
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch



Good Food, Good Life

* Avec le soutien de



Conduite de projets (GDPM – Goal Directed Project Management)



6

Punkte | points | punti

Maladie cœliaque, sensibilité non cœliaque au gluten et FODMAPs



4

Punkte | points | punti

Contenu

Par des exposés, des exemples concrets, des études de cas, des discussions et échanges entre participants, Denis Hertz (WAKAN) cherchera à stimuler l'action concrète des personnes présentes.

Vous entraînerez la planification en jalons, la définition des rôles et des responsabilités explicites des acteurs des projets, donc sur les relations des personnes avec le système.

Vous recevrez des documents utiles pour une communication homogène aux différentes parties prenantes tout au long du projet.

Par des jeux de rôles, vous explorerez également la subtilité de la conduite d'une équipe, en tenant compte des différents styles, compétences et expériences de chacun.

Objectifs

Permettre aux participant-e-s de se familiariser avec les concepts et les techniques de base, s'initier à la démarche et aux outils classiques, et stimuler les discussions et échanges relativement à leurs expériences dans le domaine de la conduite de projet.

Cette formation permettra aux participant-e-s d'exercer:

- les objectifs du projet, sa place et son rôle au sein de l'organisation,
- l'équipe de projet, facteur critique du succès (composition, relation entre ses membres, interactions dans l'organisation),
- la planification du projet (chemin critique, étapes essentielles),
- le déroulement du projet (contrôle et suivi des activités, gestion des ressources et des coûts),
- la gestion du temps,
- le rôle du management de l'organisation,
- une approche sommaire des outils informatiques d'aide à la gestion de projets.

Dates: 18 et 19 janvier 2016 + 8 mars 2016

Lieu: Genève

Contenu

Nous vous proposons au cours de la première journée de:

- faire le point sur l'évolution de la maladie cœliaque ainsi que sur les perspectives de traitements,
- différencier maladie cœliaque et sensibilité non cœliaque au gluten et connaître les approches nutritionnelles spécifiques à chacune d'elles,
- travailler sur les ingrédients susceptibles de contenir du gluten, connaître les aspects législatifs dans le domaine, les méthodes de dosage du gluten dans les aliments et les modifications des glutens dans le blé.

A cours de la seconde journée, nous vous proposons:

- une mise au point concernant le microbiote: ses rôles dans le maintien de la santé et du bien-être, les mécanismes susceptibles de le perturber ou de le moduler,
- une présentation du concept FODMAPs: tests de dépistage de l'intolérance, alimentation pauvre en FODMAPs, prise en charge et suivi.

Objectifs

La vogue du sans gluten et du sans lactose gagne du terrain, phénomène qui va de pair avec l'augmentation des troubles fonctionnels digestifs (TDF). Ce phénomène du «sans» exprime des préoccupations alimentaires et diététiques sur lesquelles, comme professionnels de la nutrition, nous devons nous pencher. Ces TDF, chroniques, ont un impact direct et indirect sur la vie socio-professionnelle et la santé et pèjorent la qualité de vie. Ils engendrent de nombreuses prises en charge médicales et alternatives. Ainsi, des connaissances actualisées sur la maladie cœliaque, la sensibilité non cœliaque au gluten et le concept FODMAPs sont essentielles pour guider nos patients.

Si hier, la maladie cœliaque était surtout diagnostiquée chez l'enfant, aujourd'hui on la dépiste de plus en plus chez l'adulte, et son seul traitement actuel est l'alimentation excluant le gluten de façon stricte. Les FODMAPs ou hydrates de carbone à chaîne courte rapidement fermentescibles, constituent une approche émergente qui viserait une amélioration de la symptomatologie digestive lors de syndrome du côlon irritable.

Dates: 9 + 10 mars 2016

Lieu: Lausanne

Mindfulness et mindful eating



2

Punkte | points | punti

Contenu

Sera précisé ultérieurement.

Objectifs

Jon Kabat Zinn définit la pleine conscience comme étant l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment.

A ce jour, plusieurs types d'interventions basées sur la pleine conscience sont validés par la recherche scientifique et le domaine est en plein essor. Par exemple, plusieurs études ont démontré que la méditation en pleine conscience diminue les crises alimentaires et les compulsions.

La pleine conscience est une pratique qui se développe dans les interventions des professionnels de la nutrition, en combinaison à d'autres outils.

La formation proposée ici est une introduction à la pleine conscience, développant trois axes:

1. une présentation des modèles théoriques
2. des applications concrètes en lien avec les problématiques alimentaires
3. des expériences personnelles et des exercices pratiques

Date: 20 mai 2016

Lieu: Lausanne

Hormones et régulation pondérale 3^{ème} volet: Hormones sexuelles



2

Punkte | points | punti

Contenu

- Hormones féminines: effets sur la composition corporelle et le comportement alimentaire.
- Lecture critique d'un article de référence.
- Syndrome prémenstruel, ménopause, syndrome des ovaires polykystiques: symptômes, étiologies, traitements, prises en charge nutritionnelles.
- Traitements hormonaux substitutifs: indications en 2016.
- Hormones masculines: effets sur la composition corporelle et le comportement alimentaire.
- Andropause et nutrition.

Objectifs

De nombreux facteurs influencent le comportement alimentaire et la régulation pondérale. Cette année, la session proposée a pour but de clarifier l'impact des hormones sexuelles sur la composition corporelle, dans différentes phases de la vie.

Objectifs de la formation

- Développer des connaissances sur la physiologie des hormones sexuelles et leurs implications sur la régulation pondérale.
- Evaluer de façon critique un article académique concernant les répercussions sur la composition corporelle d'un traitement hormonal substitutif.
- Acquérir des connaissances spécifiques sur le syndrome prémenstruel, la ménopause, le syndrome des ovaires polykystiques.
- Acquérir des connaissances sur les thérapies nutritionnelles en cas de troubles hormonaux.
- Développer des connaissances sur l'andropause.

Date: 9 juin 2016

Lieu: Lausanne

Veuillez vous inscrire sur:

www.hesge.ch/heds

**Formation continue | Sessions
courtes | Nutrition et diététique**

Cérémonie des diplômes de la Haute école de santé de Genève 2015

Le 24 novembre 2015, la Haute école de santé de Genève (HEdS-Genève) a fêté ses 211 nouveaux diplômés HES (Nutrition et diététique, soins infirmiers, physiothérapie, technique en radiologie médicale et sage-femme), dont 22 diététiciennes.

Devant plus de mille personnes au Théâtre du Léman à Genève, le Directeur de la HEdS-GE a relevé que c'est la première volée d'étudiant-e-s à avoir réalisé le cycle des 3 années bachelor avec le nouveau plan romand d'étude cadre (PEC 2012).

La cérémonie s'est déroulée en présence de nombreux officiels comme le Directeur général de la HES-SO Genève, Monsieur F. Abbé-Decarroux et Monsieur Yves Rey, Vice-Recteur HES SO au dicastère enseignement.

Durant la soirée, plusieurs prix ont été remis. Cette année, le prix de l'Association Suisse des Diététicien-ne-s (ASDD) est attribué à Bürki Johanie et Magistrale Magali pour le travail de bachelor «Le rôle de la diététicienne dans la prise en charge de l'anorexie mentale en clinique». Ce prix récompense un travail emblématique pour la profession de diététicien-ne et ses implications dans la pratique profession-

nelle. Rahel Fauser, jeune diplômée de la filière Nutrition et diététique s'est vue décerner le prix de l'innovation pour son implication dans un projet de potager urbain modulable. Le prix a été remis par Baume & Mercier.

L'ASDD félicite chaleureusement les jeunes diététiciennes de la volée 2012 de la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève.



@ Laurent Guiraud

Abschlussfeier der Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit des Bachelorstudiengangs Ernährung und Diätetik

Im Rahmen der Abschlussfeier des Fachbereichs Gesundheit der Berner Fachhochschule vom 12. November 2015 im Kultur-Casino Bern überreichte Andrea Mahlstein, Leiterin Bachelorstudiengang Ernährung und Diätetik, zusammen mit Gabi Fontana, Präsidentin des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen (SVDE), 43 Studierenden des Studiengangs Ernährung und Diätetik ihre Abschlusszeugnisse.

Charlotte Weidmann Schneider, BSc, Ernährungsberaterin SVDE, wissenschaftliche Mitarbeiterin Bachelorstudiengang Ernährung und Diätetik

An der diesjährigen Abschlussfeier wurde der Jahrgang verabschiedet, der im Herbst 2012 mit viel Enthusiasmus das dreijährige Vollzeitstudium in Angriff nahm und nun erfolgreich abschloss.

Folgende herausragende Leistungen wurden prämiert:

- Die beste Gesamtleistung im Bachelorstudiengang Ernährung und Diätetik erbrachte Frau Melanie Indergand. Ihre Bachelor-Thesis wurde mit einem Geld-Preis von CHF 1000.– des Inselspitals Bern, überreicht durch Herr Ulrich von Allmen, Direktor Pflege/MTT, honoriert.

- Frau Anita Joos und Frau Claudia Kaufmann wurden für die beste Bachelor-Thesis zum Thema «Vergleich der Erfassung des Nutritional Risk Scores zwischen Ärzten und Ernährungstherapeutinnen. Eine quantitative Erhebung an der Klinik für Innere Medizin am Kantonsspital Winterthur» ausgezeichnet. Die Thesis wurde vom Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE) mit einem Betrag von CHF 500.– prämiert, den die Präsidentin Gabi Fontana den stolzen Preisträgerinnen übergab.

Den Preis für die zweitbeste Bachelor-Thesis erhielt Frau Jasmin Setz. Der Titel ihrer Bachelor-Thesis lautet «Therapie fröhkindlicher Essstörungen in der Ernährungsberatung. Eine qualitative Untersuchung zur gängigen Praxis in den grösseren Kliniken mit Kinderabteilung und Kinderspitälern in der Schweiz». Frau Rita Küchler, Verantwortliche für Ausbildung bei der Linden-hofgruppe Bern, überreichte Frau Setz den Geld-Preis von CHF 500.–.

Die designierten Ernährungsberaterinnen BSc und Ernährungsberater BSc von ERB12 absolvieren derzeit ihr 10-monatiges Zusatzmodul B in unterschiedlichsten Berufsfeldern. Nach dessen Abschluss erhalten sie ihr Diplom von der Berner Fachhochschule und damit die Berufsbe-fähigung, um als Ernährungsberater/-berater BSc zu arbeiten.



KURSÜBERSICHT
VUE D'ENSEMBLE DES COURS
PANORAMICA DEI CORSI

Weitere Informationen der folgenden Veranstaltungen finden Sie auf www.svde-asdd.ch (Bildung > Fort- und Weiterbildung > Kursübersicht). Die Kursübersicht wird ständig aktualisiert und mit weiteren Veranstaltungen ergänzt.

Pour plus d'informations concernant les manifestations suivantes, consultez www.svde-asdd.ch (Formation > Formation continue et post-grade > vue d'ensemble des cours). La vue d'ensemble des cours est régulièrement actualisé et complété avec les nouvelles manifestations.

Per maggiori informazioni sui prossimi eventi consultate www.svde-asdd.ch. La panoramica dei corsi è costantemente aggiornata e completata con altri importanti avvenimenti.

Datum Date Data	Ort Lieu Luogo	Veranstaltung Manifestation Manifestazione	SVDE-Punkte Points ASDD Punti ASDD
14.01.16	Winterthur	Endokrinologie & Stoffwechsel Update PLUS – SVDE ASDD	2
14.01.16	Basel	Basiskurs Klinische Ernährung – Universitätsspital Basel, Basel	2
14.01.16–15.01.16	Zürich	kPNI Sport und Psyche – NHK Campus, Zürich	–
15.01.16	Zürich	Säure-Basen-Haushalt nach Pischinger – NHK Campus, Zürich	–
18.01.16–08.03.16	Genève	Conduite de projets (GDPM – Goal Directed Project Management) – HEs Genève et SVDE ASDD	6
27.01.16	Olten	SwissDRG – Neuerungen per 2016 – Workshop zu kniffligen Fällen – SVDE ASDD	2
05.02.16–23.04.16	Genève	Traitemet physique des œdèmes – HEs Genève, Genève	–
19.02.16–26.11.16	Bern	Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation. Weiterbildung in der Therapie von Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere Essverhaltensstörungen und Adipositas Bern, Gartenraum, Bern	6
25.02.16–04.03.16	Basel	Umwelt und Gesundheit – Universität Basel, Swiss TPI, Basel	–
01.03.16–19.08.16	Olten	Gesundheitsziele mit Motivation und Willenskraft versehen – SVDE ASDD	–
03.03.16	Zollikerberg	Ernährungskonzept für nephrologische Patienten – Spital Zollikerberg, Zollikerberg	1
04.03.16–05.03.16	Bern	Kongress für Gesundheitsberufe 2016 – «Interprofessionalität – Realität oder Mythos?» Inselspital Bern, 3010 Bern	–
05.03.16	Zürich	17. öffentliches IKP-Symposium: Depression, Schlaf und Körper – Interaktionen und Therapien Volkshaus Zürich, Zürich	2
09.03.16–10.03.16	Genève	Maladie cœliaque, sensibilité non cœliaque au gluten et FODMAPs – HEs Genève et SVDE ASDD	4
14.03.16	Zürich	Ernährung und Bewegungsapparat – NHK Campus, Zürich	–
17.03.16	Zürich	Anamnese und Beratung mit dem didaktischen Visualisierungsmodell profEAT SVDE ASDD	2
04.04.16	Zürich	Ernährung und Lymphsystem – NHK Campus, Zürich	–
15.04.16	Basel	Nutrition Care Process and Terminology (NCPT) – Standardisierte Sprache (Umsetzung in der Praxis) SVDE ASDD	2
22.04.16	Olten	Jahrestagung Beratungssektion SDG – Konferenzhotel Arte, Olten	1
18.05.16	Olten	Social Media macht nicht blöd! – twitter und linkedin sinnvoll und effektiv nutzen – Seminarinsel, Olten	2
20.05.16	Genève	Mindfulness et mindful eating – HEs Genève et SVDE ASDD	2
31.05.16	Winterthur	Fachtagung Nephrologie – SVDE ASDD	2
02.06.16–03.06.16	Olten	Motivierende Gesprächsführung – Grundkurs – Restaurant Aarhof, Olten	2
06.06.16	Zürich	Ernährung bei Frauenkrankheiten – NHK Campus, Zürich	2
09.06.16	Genève	Hormones et régulation pondérale – HEs Genève et SVDE ASDD	2
11.07.16	Zürich	Diabetes Typ 3 und Ernährung – NHK Campus, Zürich	–
01.09.16	Bern	SGE-Fachtagung – Hochschulzentrum von Roll Bern, Bern	2
23.09.16	Olten	Motivierende Gesprächsführung – Aufbaukurs – SVDE ASDD	2
25.10.16	Olten	I. Ernährungsfachkongress Mikronährstoffe 2016; Mikronährstoffsupplementation: Für alle sinnvoll? Hotel Arte, Olten	2
02.11.16 – 05.11.16	Stels	Grundkurs Lösungsorientiertes Beraten für ERB/DiabetesberaterInnen – Hof de Planis, Stels	2
03.11.16–04.11.16	Olten	Motivierende Gesprächsführung – Grundkurs – SVDE ASDD	2
11.11.16	Zürich	Ernährung und Hämopyrollaktamurie (HPU) – NHK Campus, Zürich	–

Fortimel Compact Protein

Weniger Volumen. Mehr Protein.

Moins de volume. Plus de Protéines.



44 % mehr Eiweiss¹ im Vergleich zu herkömmlicher Standard-Trinknahrung.

44 % de protéines* en plus en comparaison avec une alimentation buvable standard conventionnelle.

2,4
kcal/ml

Sehr hohe Energie- und Nährstoffdichte für eine gesteigerte Energie- und Nährstoffaufnahme.

Haute densité énergétique pour une energie et une absorption des nutriments augmentées.



Nur 125 ml statt sonst üblichen 200 ml Portionen und somit leichter auszutrinken.

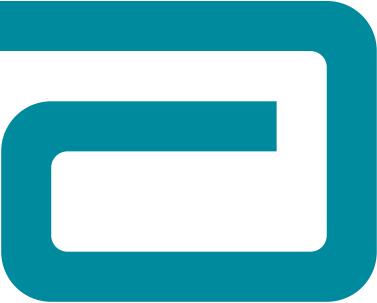
Seulement 125 ml – au lieu d'une portion classique de 200 ml et ainsi plus facile à boire.



Fortimel Compact Protein wird von der **Krankenkasse rückerstattet** (medizinische Indikationen gemäss GESKES).

Fortimel Compact Protein est remboursé par les caisses-maladie (Indications médicales selon la SSNC).





Promote® Fibres Plus

Bedarfsgerechte Intensivernährung
Nutrition couvrant les besoins aux soins intensifs

