



SVDE ASDD

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

SVDE ASDD

Info

Oktober | Octobre | Ottobre

5/2018



Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen
Allergies et intolérances alimentaires
Allergie e intolleranze alimentari

Einzigartig
ERFRISCHEND
Unique
EFFET GLACIAL
RAFRAÎCHISSANT

NEU
NOUVEAU

quench

Geben Sie Ihren Dysphagie-Patienten das Lächeln zurück*
Redonnez le sourire à vos patients dysphagiques*



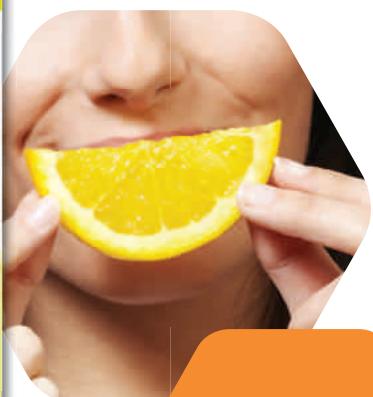
Patentierte Zusammensetzung
Mélange patente



Ein intensiver Duft mit der Frische der Zitrone^{2,3}
Une odeur fraîche et intense de citron^{2,3}



Langanhaltender Kühlereffekt von 10 bis 15 Minuten Dauer^{1,2}, nach dem Verzehr
Un effet glacial de longue durée^{1,2}, de 10 à 15 min. après consommation





Erfrischend dank des leicht anregenden Zitronengeschmacks²
Rafraîchissant grâce au goût de citron légèrement stimulant²

* in Kombination mit Resource® ThickenUp Clear / en combinaison avec Resource® ThickenUp Clear

1. Labbe, D. et al. Impact of refreshing perception on mood, cognitive performance and brain oscillations: An exploratory study. Food Quality and Preference. 2011;22(1):92–100.

2. Labbe D, Almiron-Roig E, Hudry J, et al. Sensory basis of refreshing perception: role of psychophysiological factors and food experience. Physiol Behav. 2009 Aug 4;98(1-2):1-9.

3. McBride RL, Johnson RL. Perception of sugar-acid mixtures in lemon juice drink. Int J of Food Sci Technol 1987; 22(4): 399-408.

NutriDays

Kongress der Ernährung und Diätetik
Congrès de la nutrition et diététique

Schon reserviert?

NutriDays 2019

29. + 30. März 2019 in Bern

Die SVDE-Generalversammlung findet im
Rahmen der NutriDays am 30. März 2019 statt.
www.nutridays.ch

Déjà réservé?

NutriDays 2019

29 + 30 mars 2019 à Berne

L'assemblée générale de l'ASDD se tiendra
le 30 mars 2019 dans le cadre des NutriDays.
www.nutridays.ch

DEUTSCHSCHWEIZ

Editorial	2
Fachteil	4
Wort der Präsidentin	29
Verbandsinfo	30
Aktuelles	32
Mitglieder im Fokus	36
Kursübersicht	40

SUISSE ROMANDE

Editorial	2
Rubrique professionnelle	5
Le mot de la présidente	29
Info de l'ASDD	30
Actualité	33
Membres en bref	37
Vue d'ensemble des cours	40

SVIZZERA ITALIANA

Editoriale	2
Rubrica professionale	7
Parola della presidentessa	29
Info dell'ASDD	30
Attualità	34
Membri in primo piano	38
Panoramica dei corsi	40

Mein Wohlfühl- Geheimnis



Bei Blähungen,
Verstopfung
oder Durchfall.

- ⊕ Neutraler Geschmack;
einfach in der Anwendung
- ⊕ Reguliert Ihre Darmflora,
indem es die guten
Bakterien nährt
- ⊕ 100% pflanzliche
Nahrungsfasern

Bestellen Sie ein
Gratismuster unter
optifibre.ch



OptiFibre®

Finden Sie Ihr natürliches
Wohlbefinden wieder

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

Redaktion / Rédaction / Redazione
SVDE ASDD, Stefanie Trösch,
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: 1400

Themen / Sujets / Temi

1/2018 Psychopharmaka = Gewichtszunahme?
Médicaments psychotropes = prise de poids?
Psicofarmaci = aumento di peso?

2/2018 Nicht übertragbare Krankheiten – NCD
Maladies non transmissibles – MNT
Malattie non trasmissibili – MNT

3/2018 NutriDays – Update Nutrition Care Process

and Terminology NCP/T

NutriDays, mise à jour du processus de soins

en nutrition et de la terminologie PSN/T

NutriDays – Update Nutrition Care Process

and Terminology NCP/T

4/2018 Alternative Proteinequellen / Entomophagie
Sources de protéines alternatives / entomophagie
Fonti proteiche alternative / Entomofagia

5/2018 Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Allergies et intolérances alimentaires

Allergie e intolleranze alimentari

6/2018 Ernährungstherapie bei Stroke

Thérapie nutritionnelle en cas d'AVC

Terapia nutrizionale in seguito a un ictus

Druck / Impression / Stampa

Multicolor Print AG, Baar

Redaktions- und Inserateschluss / Délais des insertions et de rédaction / Termine d'inserzione et di redazione:
6/18; 2. November, 2 novembre, 2 novembre 2018

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

Geschäftsstelle / Secrétariat / Secretariato

SVDE ASDD
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen
Association suisse des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera delle-di Dietiste-i
Altenbergrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8
Tel. +41 (0)31 313 88 70
service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

Präsidentin / Présidente / Presidentessa

Gabi Fontana
gabi.fontana@svde-asdd.ch

Vizepräsident/in / Vice-présidentes / Vice presidente
Adrian Rufener
adrian.rufener@svde-asdd.ch

Barbara Richli
barbara.richli@svde-asdd.ch

Vorstand / Comité / Comitato direttivo

Bildungsstandards / Standards de formation /
Standard formativi
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
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

Fortbildung / Formation continue / Formazione continua

Anne Blancheteau
anne.blancheteau@svde-asdd.ch

Titelbild / Photo de couverture / Illustrazione di copertina

shutterstock

ISSN 2504-1681

Schlüsseltitel: Info

(Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen)



Hannes Lüthi

Stv. Geschäftsleiter aha! Allergiezentrum Schweiz
Directeur adj. aha! Centre d'Allergie Suisse
Vice-direttore aha! Centro Allergie Svizzera

Gemeinsam gegen Allergien

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen sind zunehmend ein Thema im Berufsalltag von Ernährungsberaterinnen und -beratern. Das attestieren Teilnehmende in unseren Weiterbildungskursen. Tatsächlich haben in der Schweiz 2 bis 4 Prozent der Erwachsenen und rund 5 bis 8 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine Nahrungsmittelallergie – gar jeder Fünfte hat eine Intoleranz. Betroffene sind in ihrem Alltag herausgefordert: Sie müssen das beschwerdeauslösende Lebensmittel weglassen oder zumindest den Konsum reduzieren. Bei einer Allergie ist striktes Meiden oft lebenswichtig, denn ein Kontakt mit dem Allergen kann eine anaphylaktische Reaktion auslösen. Das heißt: Betroffene Menschen müssen sich über jedes Lebensmittel, das sie konsumieren wollen, genauestens informieren. Dabei sind sie auf die kompetente Beratung durch die Ernährungsberatung angewiesen: beim Selbstmanagement ihrer Erkrankung, Zusammenstellen von Menüplänen und beim Verstehen der Informationen auf den Verpackungen. Damit Ernährungsberatende fundiert auf diese Bedürfnisse eingehen können, bietet die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz Weiterbildungen an, etwa den Kurs «Nahrungsmittelallergien – eine spannende Herausforderung im Berufsalltag» oder «Fallbesprechungen».

Mit gemeinsamem Engagement ist es möglich, die Lebensqualität von Allergie-Betroffenen zu verbessern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich mit uns dafür einsetzen.

Ensemble contre les allergies

Les allergies et intolérances alimentaires sont un thème récurrent dans le quotidien professionnel des diététicien-e-s. La participation à nos formations continues en atteste. Entre 2 à 4 % des adultes et 5 à 8 % des enfants et des adolescent-e-s présentent en effet une allergie alimentaire, et même une intolérance dans un cas sur cinq. Les personnes concernées sont confrontées quotidiennement à certaines difficultés: elles doivent se passer des denrées alimentaires qui déclenchent des troubles, ou du moins en réduire la consommation. En cas d'allergie, le fait d'éviter rigoureusement les aliments concernés a souvent une importance vitale, car un contact avec l'allergène peut déclencher une réaction anaphylactique. En d'autres termes, les personnes concernées doivent s'informer de manière très précise au sujet de chaque aliment qu'elles veulent consommer. Pour ce faire, elles ne peuvent se passer du conseil compétent des diététicien-ne-s: pour l'autogestion de leur maladie, la composition de leurs menus ou encore la compréhension des informations figurant sur les emballages. Pour que les diététicien-ne-s disposent de bases solides pour approfondir ces besoins, la fondation aha! Centre d'Allergie Suisse propose des formations continues, telles que le cours en allemand «Nahrungsmittelallergien – eine spannende Herausforderung im Berufsalltag» (Allergies aux denrées alimentaires: un défi passionnant du quotidien) ou les «Fallbesprechungen» (discussions de cas). Notre engagement commun permet d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées par les allergies. Nous vous remercions de vous mobiliser dans ce sens à nos côtés.

Uniti contro le allergie

Allergie e intolleranze alimentari sono sempre più all'ordine del giorno nell'attività professionale di dietiste e dietisti. Lo attestano i partecipanti ai nostri corsi di formazione. Effettivamente, in Svizzera dal 2 al 4 per cento degli adulti e tra il 5 e l'8 per cento circa dei bambini e degli adolescenti ha un'allergia alimentare; addirittura una persona su 5 ha un'intolleranza. Nella vita di tutti i giorni le persone interessate da questo problema devono affrontare una bella sfida: devono evitare o per lo meno ridurre il consumo degli alimenti che provocano loro disturbi. In caso di allergia, l'assoluta astensione dal consumo è spesso di importanza vitale, poiché il contatto con l'allergene può provocare una reazione anafilattica. Ciò significa che le persone interessate devono informarsi molto bene su ogni alimento che intendono consumare. Per questo hanno bisogno di una consulenza competente da parte di dietiste e dietisti per gestire la propria malattia, sviluppare dei menu e capire le informazioni riportate sugli imballaggi. Affinché le dietiste e i dietisti possano rispondere a queste esigenze su basi solide, la fondazione aha! Centro Allergie Svizzera propone delle formazioni, quali ad esempio i corsi «Nahrungsmittelallergien – eine spannende Herausforderung im Berufsalltag» (Allergie alimentari: una sfida stimolante nella quotidiana attività professionale) o «Fallbesprechungen» (discussione di casi). Unendo gli sforzi possiamo migliorare la qualità di vita delle persone allergiche. Vi ringraziamo per il vostro impegno al nostro fianco!

MEIN STÜCK SCHWEIZ MON BOUT DE SUISSE



Schweizer Fleisch ist eine köstliche Verbindung aus Natur, Tradition, Nachhaltigkeit und Genuss.

La viande suisse est le résultat savoureux d'une association entre nature, tradition, production durable et plaisir.



SCHWEIZER FLEISCH, DAS IST HEIMAT – ICH ESSE NICHTS LIEBER ALS FRISCHE PRODUKTE AUS UNSEREN REGIONEN.

MARC TRAUFFER, MUSIKER UND FLEISCHLIEBHABER AUS HOFSTETTEN BE

Vom Bauern über den Metzger bis hin zur Köchin, auf «Mein Stück Schweiz» beschreiben Menschen, was unser einheimisches Fleisch für sie zum ganz besonderen Stück Schweiz macht und wie sie sich täglich mit Überzeugung und Stolz dafür einsetzen.

Die Nutztierhaltung und die Fleischproduktion sind fest in den Strukturen und Traditionen der Schweiz verankert. Unsere Bauern arbeiten Hand in Hand mit der Natur und nutzen bei der Produktion von Fleisch die vorhandenen Ressourcen sinnvoll. Mit einer grossen Auswahl an schmackhaften Fleischstücken und regionalen Spezialitäten garantieren unsere Produzenten Genuss und Abwechslung in unserer Ernährung.

Du paysan au cuisinier en passant par le boucher, sur «Mon bout de Suisse» ils vous racontent leur quotidien avec la viande suisse. Ils parlent de passion, de responsabilité, et surtout de la Suisse. Ils décrivent ici leur bout de Suisse à eux.

La détention d'animaux de rente et la production de viande sont solidement ancrées dans les structures et traditions de la Suisse. Nos paysans travaillent en étroite relation avec la nature et utilisent judicieusement les ressources disponibles pour produire la viande. Proposant un vaste choix de savoureux morceaux de viande et de délicieuses spécialités régionales, nos producteurs garantissent plaisir et variété dans notre alimentation.



**EN SUISSE, PAYS D'HERBAGES,
LA DÉTENTION D'ANIMAUX
VA DE SOI.**

FLAVIEN ET BERNARD NICOD,
PAYSANS À GRANGES-PRES-MARNAND VD

Mehr Informationen sowie ein Quiz zum Thema unter www.mein-stück-schweiz.ch



Plus d'informations et un quiz sur le thème sur www.mon-bout-de-suisse.ch



Allergeninformation bei unverpackten Lebensmitteln

Was ist wichtig für die Beratung?

Seit Mai 2017 gilt das neue Lebensmittelrecht (www.blv.admin.ch). Darin ist unter anderem geregelt, wie Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, bei unverpackten Lebensmitteln deklariert werden müssen. Um mehr über die Bedürfnisse von Betroffenen und Anbietern zu erfahren, hat die Berner Fachhochschule mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ein Forschungsprojekt durchgeführt.

Seit Mai 2018 ist die Umsetzung der Regelungen des neuen Lebensmittelrechts obligatorisch. Dazu gehört auch, dass Betriebe ihre Kunden und Kundinnen grundsätzlich schriftlich darüber informieren müssen, welche der 14 definierten, möglicherweise allergieauslösenden Zutaten in den von ihnen angebotenen unverpackten Speisen und Getränken enthalten sind. Eine mündliche Auskunft ist nur dann rechtmässig, wenn Betroffene gut sichtbar darauf hingewiesen werden, dass sie die Informationen mündlich einholen können. In diesem Fall müssen die Informationen dem Personal entweder schriftlich vorliegen oder durch eine – nicht näher definierte – fachkundige Person mündlich abgegeben werden. Gemäss BLV müssen Kontaminationen mit allergieauslösenden Zutaten bei unverpackten Lebensmitteln nicht deklariert werden, weil dies in der Praxis sehr schwer umsetzbar ist.

Das Projekt

Das Projekt wurde durchgeführt, da in der Schweiz wenig bekannt ist, welche Bedürfnisse Anbieter und Betroffene bzgl. der Allergenkennzeichnung von unverpackten Lebensmitteln haben. Unter anderem wurden in Fokusgruppendiskussionen mit Betroffenen (n=13) und Anbietern (n=11) die aktuelle rechtliche Situation und die gegenseitigen Bedürfnisse in Bezug auf deren Umsetzung in die Praxis diskutiert. Dieser Artikel fasst einige zentrale Erkenntnisse aus den Diskussionen zusammen.

Relevante Aspekte für die Ernährungsberatung

Betroffene wünschen sich, auswärts essen und unverpackte Lebensmittel kaufen zu

können. Dieses Bedürfnis birgt jedoch für die Mehrheit von ihnen das Risiko einer allergischen Reaktion oder von Intoleranz-Beschwerden. Für Anbieter ist die Verpflichtung der Betroffenen eine Herausforderung, weil sie Angst haben, Fehler zu machen und weil mehr Aufwand entsteht. Trotzdem zeigten die teilnehmenden Anbieter viel Verständnis für die Betroffenen und grosses Interesse daran, deren Bedürfnissen gerecht zu werden. Die Kernanliegen und Probleme beider Seiten sind in Tabelle 1 aufgeführt.

In den Diskussionen wurde deutlich, dass sowohl Betroffene als auch Anbieter schon über Lösungsansätze verfügen, welche sie teilweise bereits erfolgreich umsetzen. Die

Themen Kontamination und Kommunikation wurden besonders intensiv diskutiert. Einige Betroffene äusserten unabhängig vom Schweregrad ihrer Symptome, dass sie gerne eine schriftliche Kennzeichnung hätten, da sie sich nicht jedes Mal «outen» möchten. Für die Betriebe war hingegen klar, dass insbesondere bei der Gefahr einer anaphylaktischen Reaktion oder bei Zöliakie eine mündliche Information an das Personal unerlässlich ist, da nur so das Risiko einer Kontamination reduziert werden kann.

Schlussfolgerungen für die Berufsgruppe der Ernährungsberater/-innen

Für die Ernährungsberatung bedeutet dies insbesondere, dass Betroffene dabei unterstützt werden können, möglichst beschwerdefrei unverpackte Lebensmittel zu konsumieren. Dazu gehört, den Betroffenen aufzuzeigen, dass sie aufgrund der aktuellen gesetzlichen Lage ein Anrecht auf



Sonja Schönberg, BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE; Prof. Sandra Jent, Ernährungsberaterin SVDE; Prof. Julia Eisenblätter, a.o. Mitglied SVDE; Susanne Müller, BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE (nicht auf dem Foto)

	Bedürfnisse	Probleme	Lösungsansätze
Betroffene	<ul style="list-style-type: none"> • Ernst genommen werden • Vertrauenswürdige Informationen erhalten • Einheitliche Handhabung • Sich nicht outen müssen • Sichere Lebensmittel • Schmackhaftes/attraktives Essen • Allergenkennzeichnung ist selbstverständlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenig sensibilisierte Anbieter • Allergien/Intoleranzen ausserhalb der 14 zu deklarieren den allergeauslösenden Zutaten • Beschwerden/ungutes Gefühl • Sich sozial ausgegrenzt fühlen • Unverpackte Lebensmittel/ Speisen machen unsicher • Anbieter trauen sich nicht, Auskunft zu geben • Sich exponieren zu müssen, ist unangenehm 	<ul style="list-style-type: none"> • Anbieter gezielt auswählen • Proaktiv kommunizieren, gezielt nachfragen • Beobachten • Notfallset dabeihaben • Notration mitnehmen • Anbieter, die allergenhaltige Speisen anbieten, meiden (z.B. Satay-Spiessli bei Erdnussallergie) • Informationen für Anbieter schriftlich dabeihaben • Ein Not-Menu für sich definieren • Keine unverpackten Lebensmittel kaufen • Gegenseitiges Verständnis
Anbieter	<ul style="list-style-type: none"> • Zufriedene Gäste • Schmackhaftes Essen anbieten können • Ästhetik der Speisekarte • Kenntnisse über Schweregrad der Allergie/ Intoleranz • Einheitliche Vorgaben durch den Gesetzgeber 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst, Fehler zu machen • Mehraufwand möglichst vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Schriftliche Dokumentation fürs Personal • Schulung und Sensibilisierung des Personals • Gegenseitiges Verständnis • Allergenmanagementkonzept • Fehlerkultur

Tabelle 1: Bedürfnisse, Probleme und Lösungsansätze von Betroffenen und Anbietern

Information haben. Ausserdem gilt es, ihr Verständnis für die Abläufe der Gemeinschaftsgastronomie zu stärken und sie auf mögliche Stolpersteine vorzubereiten. So bleibt gerade für Personen, die anaphylatisch reagieren könnten und für Zöliakie-Betroffene die gezielte, proaktive, mündliche Kommunikation der einzige einigermassen sichere Weg für den Konsum von

unverpackten Lebensmitteln. Nicht zuletzt stellt die Thematik der Allergenkennzeichnung allenfalls auch ein Betätigungsfeld für spezialisierte Ernährungsberater/-innen dar, indem sie Anbietern Unterstützung bei der Umsetzung eines gezielten Allergenmanagements oder einer spezifisch für ihr Personal angepassten Weiterbildung anbieten.



Information sur les allergènes pour les denrées alimentaires non emballées

Qu'est-ce qui est important pour le conseil?

Le nouveau droit alimentaire est en vigueur depuis mai 2017 (www.blv.admin.ch). Il réglemente entre autres la manière dont les ingrédients susceptibles de déclencher des allergies ou d'autres réactions indésirables doivent être déclarés pour les denrées alimentaires non emballées. Afin d'en découvrir plus sur les besoins des personnes intéressées et des prestataires, la Haute école spécialisée bernoise a réalisé un projet de recherche avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

Depuis mai 2018, il est obligatoire de mettre en application la réglementation du nouveau droit alimentaire. Cela englobe aussi que les établissements sont en prin-

cipal tenus d'informer leurs client-e-s par écrit au sujet des 14 ingrédients définis comme étant potentiellement allergènes et qui sont contenus dans les mets et bois-

sons non conditionnés par leurs soins. Des renseignements verbaux ne sont alors légalement admis que si l'on signale de manière bien visible aux personnes concernées qu'elles peuvent se procurer les informations par oral. Dans ce cas, soit le personnel doit disposer des informations correspondantes par écrit, soit ces dernières doivent être communiquées verbalement par une personne qualifiée à définir plus en détail. Selon l'OSAV, les contaminations avec des ingrédients allergènes ne

	Besoins	Problèmes	Ebauches de solution
Personnes concernées	<ul style="list-style-type: none"> • Etre pris au sérieux • Recevoir des informations fiables • Traitement homogène • Ne pas devoir se faire remarquer • Aliments sûrs • Repas goûteux/attractifs • L'identification des allergènes est une évidence 	<ul style="list-style-type: none"> • Prestataires moins sensibilisés • Allergies/intolérances en dehors des 14 à déclarer comme étant susceptibles de déclencher une allergie • Douleurs/sensation désagréable • Se sentir isolé socialement • Les denrées alimentaires/mets non emballés suscitent l'incertitude • Les prestataires n'osent pas fournir des renseignements • Devoir s'exposer est désagréable 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir les prestataires de manière ciblée • Communiquer de manière proactive, demander des précisions de manière ciblée • Observer • Avoir son set d'urgence à portée de main • Emporter sa ration de secours • Eviter les prestataires proposant des mets contenant des allergènes (p.ex.: brochettes sauce satay en cas d'allergie aux arachides) • Garder à portée de main les informations écrites pour les prestataires • Se définir un menu de secours • Ne pas acheter de denrées alimentaires non emballées • Consentement mutuel
Prestataires	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfaire ses clients • Pouvoir proposer de la nourriture succulente • Esthétique de la carte des menus • Connaissances sur le degré de gravité de l'allergie/intolérance • Directives homogènes du législateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Peur de faire des erreurs • Eviter au maximum le travail supplémentaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentation écrite pour le personnel • Formation et sensibilisation du personnel • Consentement mutuel • Concept de gestion des allergies • Culture de l'erreur

Tableau 1: Besoins, problèmes et approches de solution des personnes concernées et prestataires

doivent pas être déclarées pour les denrées alimentaires non emballées dans la mesure où cela est très difficile à mettre en œuvre dans la pratique.

Le projet

Le projet a été réalisé parce qu'en Suisse, on connaît peu les besoins des prestataires et des personnes concernées relatifs à l'identification des allergènes contenus dans des denrées alimentaires non emballées. Des focus groups ont entre autres été mis sur pied avec des personnes concernées ($n=13$) et des prestataires ($n=11$), lors desquels la situation juridique actuelle et les besoins mutuels relatifs à la mise en pratique ont été discutés. Cet article synthétise quelques conclusions essentielles tirées des débats.

Aspects déterminants pour le conseil diététique

Les personnes concernées ont envie de pouvoir manger à l'extérieur et d'acheter des denrées alimentaires non emballées. Toutefois, pour la majorité d'entre elles, ce besoin comporte un risque de réaction allergique ou de douleurs dues à une intolérance. Pour les prestataires, la restauration des personnes concernées est un véritable défi, d'une part parce qu'ils redoutent de

commettre des erreurs et d'autre part parce que cela génère un surcroît de travail. Les prestataires participant au projet ont néanmoins fait preuve d'une grande compréhension à l'égard des personnes concernées et ont manifesté leur volonté réelle de satisfaire à leurs besoins. Les préoccupations centrales et les problèmes des deux parties sont mentionnés dans le tableau 1.

Les discussions ont montré que les personnes concernées et les prestataires ont

déjà certaines ébauches de solutions qu'ils mettent déjà partiellement en œuvre de manière efficace. Les thèmes de la contamination et de la communication ont été discutés de manière particulièrement intense. Quel que soit le degré de gravité de leurs symptômes, certaines personnes concernées ont exprimé le souhait de disposer d'une identification écrite, pour ne pas avoir à se faire remarquer à chaque fois. Pour les établissements, il était clair en revanche que par rapport au risque de réaction anaphylactique ou de maladie



Sonja Schönberg, BSc BFH, Diététicienne ASDD; Prof. Sandra Jent, Diététicienne ASDD; Prof. Julia Eisenblätter, membre extraordinaire ASDD; Susanne Müller, BSc BFH, Diététicienne ASDD (pas sur la photo)

cœliaque notamment, il est indispensable d'informer le personnel par oral, car c'est le seul moyen de réduire le risque de contamination.

Conclusions pour le groupe professionnel des diététicien-ne-s

Pour les diététicien-ne-s, cela signifie notamment qu'il est possible d'aider les personnes concernées à consommer des aliments non emballés en limitant au

maximum les troubles. Pour cela, il faut entre autres leur expliquer qu'en vertu de la situation légale actuelle, elles ont un droit d'information. En outre, il convient de renforcer leur compréhension des procédures de la restauration collective et de les préparer aux embûches possibles. Ainsi, pour les personnes qui pourraient avoir une réaction anaphylactique et pour celles concernées par la maladie cœliaque précisément, la communication verbale proactive ciblée reste le seul moyen plus ou

moins sûr de consommer des denrées non emballées. Enfin et surtout, le thème de l'identification des allergènes peut aussi être un champ d'activité pour les diététicien-ne-s spécialisés, dans la mesure où ceux-ci peuvent aider les prestataires à mettre en œuvre une gestion ciblée des allergènes ou leur proposer une formation continue adaptée aux besoins spécifiques de leur personnel.

Informazioni sugli allergeni negli alimenti non imballati

Cos'è importante per la consulenza?

Da maggio 2017 è in vigore il nuovo diritto sulle derrate alimentari (www.usav.admin.ch) che, tra le altre cose, regola come debbano essere dichiarati gli ingredienti che possono provocare allergie o altre reazioni indesiderate negli alimenti non imballati. Per conoscere meglio le esigenze delle persone interessate da questo problema e quelle dei fornitori, la Scuola universitaria professionale di Berna ha realizzato un progetto di ricerca, con il sostegno finanziario dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV).

Da maggio 2018 è obbligatoria l'applicazione delle disposizioni del nuovo diritto sulle derrate alimentari. Tra queste rientra anche l'obbligo per le aziende di informare i loro clienti, in linea di massima per iscritto, su quali dei 14 ingredienti definiti come potenziali cause di allergia siano contenuti negli alimenti e nelle bevande non imballati da loro venduti. L'informazione orale è conforme solo se le persone interessate vengono avvise in modo ben visibile del fatto che possono richiedere oralmente le informazioni. In tal caso, il personale deve avere a disposizione le informazioni scritte o deve averle ricevute oralmente da una persona esperta non meglio definita. Secondo l'USAV, le contaminazioni con ingredienti che provocano allergie negli alimenti non imballati non devono essere dichiarate, perché nella pratica ciò è di difficile attuazione.

riguarda la dichiarazione degli allergeni negli alimenti non imballati. Tra le altre cose, con dibattiti in focus group composti da persone interessate dal problema (n=13) e

fornitori (n=11), si è discusso dell'attuale situazione giuridica e delle reciproche esigenze in relazione alla sua applicazione nella prassi. Il presente articolo riassume alcune nuove e centrali informazioni derivate da questi dibattiti.

Aspetti rilevanti per la consulenza nutrizionale

Le persone interessate dal problema vorrebbero poter mangiare fuori e acquistare



Sonja Schönberg, BSc BFH, Dietista ASDD; Prof. Sandra Jent, Dietista ASDD; Prof. Julia Eisenblätter, membro straordinario ASDD; Susanne Müller, BSc BFH, Dietista ASDD (non nella foto)

Il progetto

Il progetto è stato realizzato perché in Svizzera è poco noto quali siano le esigenze di fornitori e persone interessate per quel che

Esigenze			Problemi	Proposte di soluzioni
Persone interessate	<ul style="list-style-type: none"> • Essere presi sul serio • Ottenere informazioni affidabili • Unità nell'applicazione delle misure • Non dover rivelare la propria situazione • Alimenti sicuri • Cibo appetitoso e saporito • Che la dichiarazione degli allergeni sia un fatto ovvio 	<ul style="list-style-type: none"> • Fornitori poco sensibilizzati • Allergie o intolleranze al di fuori dei 14 ingredienti allergenici da dichiarare • Disturbi/disagio • Sensazione di essere socialmente emarginati • Gli alimenti o i cibi non imballati creano insicurezza • I fornitori non osano dare informazioni • Doversi esporre è sgradevole 	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliere in modo mirato il fornitore • Comunicare in modo proattivo, informarsi in modo mirato • Osservare • Avere con sé il kit d'emergenza • Prendere con sé una razione di riserva • Evitare i fornitori che offrono cibi contenenti allergeni (p.es. spiedini satay in caso di allergia alle arachidi) • Portare con sé informazioni scritte per il fornitore • Definire per sé un menu di emergenza • Non acquistare alimenti non imballati • Comprensione reciproca 	
Fornitori	<ul style="list-style-type: none"> • Clienti soddisfatti • Poter offrire cibi appetitosi • Estetica del menu • Conoscenza del grado di gravità dell'allergia o dell'intolleranza • Disposizioni uniformi da parte del legislatore 	<ul style="list-style-type: none"> • Paura di fare errori • Evitare per quanto possibile oneri maggiori 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentazione scritta per il personale • Formazione e sensibilizzazione del personale • Comprensione reciproca • Piano di gestione degli allergeni • Cultura dell'errore 	

Tabella 1: esigenze, problemi e proposte di soluzioni delle persone interessate e dei fornitori

alimenti non imballati. Per la maggior parte di loro questa esigenza implica però il rischio di sviluppare una reazione allergica o disturbi dovuti a un'intolleranza. Per i fornitori, offrire cibo alle persone interessate è una sfida perché hanno paura di fare errori e perché ciò comporta maggiori sforzi. Ciò nonostante i fornitori che hanno partecipato al progetto hanno mostrato molta comprensione per le persone colpite e un grande interesse a soddisfare le loro esigenze. Le richieste centrali e i problemi di entrambe le parti sono elencati nella tabella 1.

Dalle discussioni è risultato evidente che sia le persone interessate sia i fornitori dispongono di proposte di soluzioni che in parte già applicano con successo. Si è discusso in modo particolarmente intenso dei temi contaminazione e comunicazio-

ne. Alcune persone interessate, indipendentemente dal grado di gravità dei loro sintomi, hanno indicato che vorrebbero avere un'indicazione scritta perché non vogliono dover ogni volta rivelare la loro situazione. Per le aziende era invece chiaro che, in particolare in caso di rischio di reazione anafilattica o di celiachia, l'informazione orale data al personale è essenziale perché solo così è possibile ridurre il rischio di una contaminazione.

Conclusioni per la categoria professionale delle dietiste e dei dietisti

Per la consulenza nutrizionale ciò significa in particolare che le persone interessate possono essere aiutate a consumare alimenti non imballati senza sviluppare disturbi. Per farlo si può anche portare all'at-

tenzione delle persone interessate il fatto che, data l'attuale situazione giuridica, hanno il diritto di essere informate. Inoltre è necessario aumentare la loro comprensione dei processi nella ristorazione collettiva e prepararle ai possibili ostacoli che incontreranno. In particolare per le persone che potrebbero sviluppare una reazione anafilattica e per quelle con la celiachia, l'unica via più o meno sicura per consumare alimenti non imballati resta la comunicazione orale mirata e proattiva. Non da ultimo, la tematica della dichiarazione degli allergeni potrebbe essere anche un ambito di lavoro per dietiste e dietisti specializzati che possono aiutare i fornitori nell'attuazione di una gestione mirata degli allergeni oppure fornire formazioni specificatamente rivolte al loro personale.

Gusto e benessere per chi soffre di intolleranze alimentari

I vostri cari o voi stessi siete intolleranti ad alcuni alimenti? Grazie al nostro impegno decennale nello sviluppo della linea Coop Free From, la spesa e i pasti non rappresentano più un problema per le persone affette da allergie e intolleranze alimentari, che possono scegliere tra i ben 500 articoli proposti nel nostro assortimento. Nel settore del commercio al dettaglio svizzero nessun altro offre una tale varietà di prodotti.

Elenco aggiornato dei prodotti in assortimento da scaricare

L'elenco Free From da scaricare con gruppi di prodotti chiaramente suddivisi, che vi aiuta in modo pratico e semplice a trovare quelli più adatti alle vostre esigenze.

coop.ch/assortimento-freefrom

Gustosi snack da portare con sé

Le persone affette da celiachia sanno che fuori casa non è così facile trovare un negozio con prodotti senza glutine. Free From propone la soluzione perfetta: Country Soft Snack Cioccolato e Mandorle e Snac! Cracker salati, per uno spuntino senza glutine. Abbiamo, inoltre, raccolto in un PDF tanti pratici consigli per avere sempre lo snack perfetto da portare fuori casa. Vai al download:

coop.ch/consiglifreefrom

Per la spesa da casa

La varietà dell'offerta di prodotti Free From dipende dalle dimensioni del punto di vendita. Non riuscite a trovare un articolo nella filiale più vicina a voi oppure volete fare la spesa per tutta la settimana? Adesso potete ordinare quasi tutti gli articoli Free From comodamente da casa vostra.

coopathome.ch

Deliziose
RICETTE
senza glutine
e lattosio

La banca dati delle ricette fooby.ch abbonda di ricette senza glutine e/o lattosio. Per filtrarle è sufficiente andare alla homepage, cliccare sul simbolo della lente di ingrandimento nel campo di ricerca e in seguito selezionare senza glutine e/o senza lattosio dal menu a cascata «stile alimentare». Semplice, no? E con pochi clic potete aggiungere altri criteri di filtraggio per visualizzare di volta in volta le ricette più adatte all'occasione.

fooby.ch/freefrom



Snack senza glutine



Verpackungsangaben als Allergiker verstehen können

Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln



Karin Stalder, BSc BFH
Ernährungsberaterin SVDE
Stv. Leiterin Fachdienst-
leistungen aha!
Allergiezentrum Schweiz
karin.stalder@aha.ch

Was könnten Sie aus Ihrem Kühlschrank und Ihren Vorräten noch essen, wenn Sie eine Allergie auf Milch oder Haselnüsse hätten? Eine Überprüfung der Zutatenliste auf der Verpackung könnte ernüchternd sein. Betroffene mit einer neu diagnostizierten Allergie oder Intoleranz kennen diese Situation nur zu gut. Für sie können die Informationen auf der Verpackung von Lebensmitteln lebenswichtig sein. Deshalb sind sie auf professionelle Unterstützung durch die Ernährungsberatung angewiesen, die ihnen erklärt, wie die Informationen auf der Verpackung zu verstehen sind. Es gilt, die eher trockenen gesetzlichen Vorschriften alltagstauglich zu erklären.

Allgemeine gesetzliche Vorgaben

Das Bundesgesetz über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände (LMG) vom 20. Juni 2014 (Stand: 1. Mai 2017) beweckt gemäss Art. 1, die Gesundheit der Konsumentinnen und Konsumenten zu schützen, den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln sicherzustellen, uns vor Täuschungen zu schützen und uns die notwendigen Informationen beim Kauf zur Verfügung zu stellen. Für den Allergiker hat dies alles eine noch grössere Bedeutung als für den Normalverbraucher.

Schutz der Gesundheit

Wann ein Lebensmittel als gesundheitsschädlich einzustufen und somit nicht verkehrsfähig ist, wird in der Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV) vom 16. Dezember 2016 (Stand: 1. Mai 2018) präzisiert. Um dies einzuschätzen, müssen nach Art. 8 Abs. 1 lit. a die

wahrscheinlichen sofortigen, kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen des Lebensmittels auf die Gesundheit der Konsumentinnen und Konsumenten (...) berücksichtigt werden. Ein falsch deklariertes Lebensmittel, z.B. eine Salatsauce mit nicht deklarierten Milch- und Senfbestandteilen, kann einem Allergiker kurzfristig gesundheitlich schaden. In einem solchen Fall wird das Lebensmittel deshalb zurückgerufen und das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV gibt eine öffentliche Warnung heraus (Abbildung 1).

Bei der Einschätzung, ob ein Lebensmittel gesundheitsgefährdend ist, muss ausserdem gemäss Art. 8 Abs. 1 lit. c die besondere gesundheitliche Empfindlichkeit einer bestimmten Gruppe von Konsumentinnen und Konsumenten berücksichtigt werden – falls das Lebensmittel explizit für diese Gruppe bestimmt ist. Dazu gehören etwa Lebensmittel mit einem «[Allergen]frei»-Hinweis wie «Milchfrei» oder «frei von Sellerie». Werden in einem solchen Lebensmittel Milch- resp. Selleriebestandteile oder -rückstände nachgewiesen, entspricht das einer Gesundheitsgefährdung für die entsprechenden Allergiker. Auch in diesem Fall kommt es zu einer Rücknahme oder einem Rückruf inkl. öffentlicher Warnung.

Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

Beim Thema Hygiene denken die meisten wohl als Erstes an Salmonellen oder Listerien. Die Besiedlung mit diesen Bakterien kann tatsächlich durch nicht hygienischen Umgang mit gefährdeten Lebensmitteln geschehen. Hygienischer Umgang ist aber auch für Personen mit Allergien und Intoleranzen wichtig. Denn nicht erwartete und nicht deklarierte Kontaminationen mit Auslösern von Allergien können gesundheitsgefährdend sein. Im besten Fall lösen sie nur ein kurzes Jucken im Mund aus, im schlimmsten Fall führen sie zu einer anaphylaktischen Reaktion.

Schutz vor Täuschung

Der bereits im LMG erwähnte Schutz vor Täuschung wird in der LGV zu einem Täuschungsverbot ausgeweitet. So müssen gemäss Art. 12 Abs. 1 die Bezeichnung des Lebensmittels, die Abbildungen, die Werbung usw. den Tatsachen entsprechen und dürfen nicht in die Irre führen. Für Betroffene und Ernährungsberater/innen ist es wichtig zu wissen, dass u.a. folgende Angaben gemäss Abs. 2 lit. b verboten sind: Angaben, mit denen zu verstehen gegeben wird, dass ein Lebensmittel besondere Eigenschaften besitzt, obwohl alle

Öffentliche Warnung: Nicht-deklarierte Milchbestandteile in Salatsauce

Eine interne Kontrolle der Migros hat ergeben, dass Anna's Best Vinaigrette-Senf-Honig mit falschem Inhalt ausgeliefert wurden. Statt einer Senf-Honig-Vinaigrette wurde das Thousand-Island-Dressing abgefüllt. Dieses Dressing enthält die Zutaten Senf und Joghurt, die bei Allergikern Reaktionen auslösen können. Die Zutat Joghurt ist auf den falsch abgefüllten Flaschen nicht deklariert. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen empfiehlt Personen, die eine Milcheiweiß-Allergie oder eine Laktose-Intoleranz haben, dieses Produkt nicht zu konsumieren. Das betroffene Produkt wurde sofort vom Markt genommen.

Abbildung 1: öffentliche Warnung nicht-deklarierter Milchbestandteile in Salatsauce vom 16.06.2017
Quelle: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/rueckrufe-und-oeffentliche-warnungen.html>

vergleichbaren Lebensmittel dieselben Eigenschaften aufweisen. Deshalb darf zum Beispiel ein Parmesan nicht als laktosefrei bezeichnet werden, weil jeder andere Parmesan auch laktosefrei ist – gemäss Art. 42 Abs. 2 der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel LIV vom 16. Dezember 2016 (Stand: 12. Juni 2018).

Notwendige Informationen

Bei vorverpackten Lebensmitteln hat der Bund in Art. 36 LGV und in Art. 3 LIV einige Angaben als zwingend erforderlich definiert: z.B. eine Sachbezeichnung, eine Zutatenliste, Angaben zur Haltbarkeit und eine Nährwertdeklaration. Auch das Allergiepotenzial von Zutaten gehört zu den obligatorischen Angaben. All diese Informationen müssen an gut sichtbarer Stelle und in leicht lesbarer Schrift angegeben werden. Sie müssen in mindestens einer der Amtssprachen des Bundes angegeben werden, dazu gehört Deutsch, Französisch und Italienisch. Es ist somit erlaubt, auch in der Deutschschweiz ein Lebensmittel zu verkaufen, das ausschliesslich in Italienisch deklariert ist.

Kennzeichnung von «Allergenen»

Zutaten, die Allergien und andere unerwünschte Reaktionen auslösen können gemäss Anhang 6 LIV

1. Glutenhaltiges Getreide*
2. Krebstiere*
3. Eier*
4. Fische*
5. Erdnüsse*
6. Sojabohnen*
7. Milch, einschliesslich Laktose*
8. Hartschalenobst oder Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse oder Queenslandnüsse*
9. Sellerie*
10. Senf*
11. Sesamsamen*
12. Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, ausgedrückt als SO₂*
13. Lupinen*
14. Weichtiere*

*und daraus gewonnene Erzeugnisse, Ausnahmen sind nicht aufgeführt.

Mit daraus gewonnenen Erzeugnissen ist z.B. bei Milch gemeint: Butter, Molke, Rahm, Magermilchpulver, Kasein, Milchzucker.

Wie das Allergiepotenzial von Zutaten genau deklariert werden muss, darüber geben Art. 10 und 11 der LIV Auskunft. Definiert wurden 14 Zutaten und daraus gewonnene Erzeugnisse, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können (siehe Kasten unten links). Gemäss Art. 11 Abs. 2 LIV müssen diese Zutaten deutlich bezeichnet werden, z.B. als Milchprotein, Sojamehl, Erdnussbutter. Die Angabe muss durch die Schriftart, den Schriftstil (kursiv, fett usw.), die Hintergrundfarbe oder andere geeignete Mittel hervorgehoben werden:

Schriftart: **Mandeln, MANDELN, Mandeln**

Schriftstil: **Mandeln, Mandeln, Mandeln, MANDELN** oder Kombinationen:

Mandeln, Mandeln, MANDELN

Hintergrundfarbe: **Mandeln**

Meist wird der Schriftstil angepasst, häufig werden auch Kombinationen wie in den Beispielen verwendet. Manchmal wird nur der allergene Teil des Wortes hervorgehoben: z.B. MILCHprotein oder **Weizen**-mehl. Betroffene müssen darüber informiert werden, dass der Hersteller oder Vertreiber selber entscheiden kann, welche Kennzeichnungsform er wählt; entsprechend verschiedene Varianten sind auf dem Markt zu finden. Einige sind besser sichtbar, andere weniger.

Werden mehrere Zutaten aus demselben Allergen gewonnen, muss jede einzelne Zutat hervorgehoben werden. So ist beim Beispiel «Frühlingsrolle» einerseits Weizenmehl enthalten und andererseits ist auch in der Sojasauce Weizen drin (siehe Abbildung 2).

Wenn die Sachbezeichnung einen deutlichen Hinweis auf die enthaltene Zutat gibt, ist es nicht nötig, die Allergene separat anzugeben, das ist z.B. bei Butter und teilweise bei Käse der Fall.

Unbeabsichtigte Vermischungen

In der Schweiz sind auch die Angaben zu unbeabsichtigten Vermischungen oder Kontaminationen nach Art. 11 Abs. 5–8 LIV obligatorisch. Dabei handelt es sich um Allergene, die dem Produkt nicht absichtlich

Frühlingsrollen 200g: Gemüse 48% (Weisskohl, Kä Lauch), Wasser, **WEIZENMEHL**, Sonnenblumenöl (Mungbohnen), **SOJASAUCE** (mit **WEIZEN**), Knobla Kochsalz, Zucker, Pilze (Judasohren), Gewürze (mit Sweet & Sour Chili Sauce 40g: Wasser, Zucker, An Säuerungsmittel [E 330]), Tomatenpüree, Kräuter Kräuterextrakte, Kochsalz jodiert), Zwiebeln, Gluc Gewürzzubereitung (Zucker, Kochsalz jodiert, Zwi Koriander, Ingwer, Fenchel, Zimt, Szechuanpfeffer Kochsalz jodiert, Stärken (Reis, Mais), Knoblauch, (Peperoncini, Tafelessig, Olivenöl, Meersalz).



Abbildung 2: Karma Betty Bossi Vegetable Springrolls 4 Stück
Quelle: www.coopathome.ch

zugesetzt werden, sondern unbeabsichtigt ins Lebensmittel gelangen und deren Menge ein gewisses Mass übersteigt oder übersteigen könnte. Bei den meisten Allergenen beträgt dies 1 g pro kg oder Liter des genussfertigen Lebensmittels; manchmal wird auch von 1000 ppm (parts per million) gesprochen. Für glutenhaltiges Getreide, Sulfite, pflanzliche Öle und Fette mit vollständig raffiniertem Erdnussöl gelten andere Grenzwerte. Auf solche unbeabsichtigten Vermischungen darf auch hingewiesen werden, wenn sie unterhalb des Grenzwertes liegen. In beiden Fällen muss dies am Ende der Zutatenliste vermerkt sein mit demselben Hinweis: «kann Erdnüsse enthalten» oder «kann Spuren von Nüssen enthalten». Wenn das Wort «Spuren» vermerkt ist, bedeutet dies nicht au-

tomatisch, dass die Verunreinigung weniger gross ist. Der Konsument kann also anhand des Hinweises nicht herausfinden, welche Menge an Verunreinigung im Lebensmittel zu erwarten ist.

Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben

Die Lebensmittelunternehmen und -hersteller sind sich der Verantwortung bezüglich Deklaration und Umgang mit allergenen Zutaten grösstenteils bewusst. Sie deklarieren grundsätzlich gut und korrekt. Falls trotzdem Unsicherheiten auftreten, lohnt sich eine Nachfrage beim Produzenten oder Vertreiber. Die Hersteller

bemühen sich auch, unbeabsichtigte Kontaminationen und unnötige, freiwillige Spurenangaben zu vermeiden. Leider kann dies wegen verunreinigter Rohstoffe, Produktionsprozessen oder sehr aufwändiger und teurer Reinigungen nicht immer umgesetzt werden.

Beratung und Tipps für den Alltag

In Online-Shops müssen die Angaben zu Allergenen seit 1. Mai 2018 ebenfalls abrufbar sein. Dies macht es möglich, in der Beratung oder zu Hause in aller Ruhe die Deklarationen zu studieren. Es ist trotzdem empfehlenswert, im Laden die Angaben noch einmal zu prüfen. Außerdem lohnt

es sich, beim Auspacken des Einkaufs und vor dem Essen oder Zubereiten, die Zutatenliste noch einmal zu kontrollieren. Dies verringert das Risiko, etwas zu übersehen.

Wenn Produkte mit Spurenangaben ebenfalls gemieden werden müssen, ist die Auswahl an Lebensmitteln unter Umständen sehr stark eingeschränkt. In diesem Fall ist es wichtig, mit dem behandelnden Arzt zu besprechen, ob ein solcher Verzicht wirklich nötig ist. Je nach Menge, die vertragen wird, oder Grad der allergischen Reaktion, ist es nicht zwingend notwendig. Eine ausführliche Anamnese durch die Ernährungsberaterin ist für diesen Entscheid sehr hilfreich.

Etre capable de déchiffrer les étiquetages en cas d'allergie

Etiquetage des allergènes contenus dans les aliments



Karin Stalder, BSc BFH
Diététicienne ASDD
Responsable adj.
Services spécialisés
aha! Centre d'Allergie Suisse
karin.stalder@aha.ch

Que pourriez-vous encore trouver à manger dans votre frigo ou vos réserves si vous étiez allergique au lait ou aux noisettes? La vérification de la liste des ingrédients sur les denrées alimentaires aurait de quoi vous décourager. Les personnes dont l'allergie ou l'intolérance vient d'être diagnostiquée ne connaissent que trop bien cette situation. Pour elles, les informations mentionnées sur l'emballage des aliments peuvent être vitales. C'est pourquoi elles ne peuvent se passer du soutien professionnel d'un-e diététicien-ne qui leur expliquera comment déchiffrer l'étiquetage des produits. Tout l'enjeu consiste à reformuler les prescriptions légales parfois un peu arides avec des mots plus courants.

Directives légales générales

La loi fédérale sur les denrées alimentaires et les objets usuels (LDAL) du 20 juin 2014 (état le 1^{er} mai 2017) a pour but selon l'art. 1

de protéger la santé des consommatrices et consommateurs, de veiller à ce que la manipulation des denrées alimentaires se fasse dans de bonnes conditions d'hygiène, de nous protéger contre les tromperies et de mettre à notre disposition les informations nécessaires à l'achat. Pour les personnes allergiques, tout cela a une importance encore plus grande que pour les autres consommateurs.

Protection de la santé

L'ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODALOUS) du 16 décembre 2016 (état au 1^{er} mai 2018) nous

précise comment évaluer la sécurité sanitaire d'une denrée alimentaire, et donc sa comestibilité. Selon l'art. 8 al. 1 lettre a, il convient dans ce contexte de tenir compte des effets probables de cette denrée alimentaire sur la santé, qu'ils soient immédiats, à court terme ou à long terme, (...) pour la personne qui la consomme (...). Une denrée alimentaire mal étiquetée, p.ex. une sauce à salade contenant des composants lactiques et de la moutarde non déclarés, peut provoquer à court terme des problèmes de santé chez une personne allergique. Quand un tel cas se présente, l'aliment en question est rappelé et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et

Mise en garde publique : composants lactiques non déclarés dans une sauce à salade

Un contrôle interne effectué par Migros a révélé une erreur de conditionnement concernant une partie des flacons de vinaigrette moutarde-miel Anna's Best. Ces flacons ont été livrés avec de la sauce à salade Thousand Island Anna's Best au lieu de vinaigrette moutarde-miel. Cette sauce à salade contient de la moutarde et du yogourt, qui peuvent provoquer des réactions chez les personnes allergiques. Le yogourt n'est pas déclaré sur les flacons remplis de façon erronée. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires recommande aux personnes allergiques aux protéines de lait ou souffrant d'intolérance au lactose de ne pas consommer ce produit. Le produit a été immédiatement retiré du marché.

Figure 1: mise en garde publique des composants lactiques non déclarés dans la salade du 16.06.2017
Source: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/rueckrufe-und-oeffentliche-warnungen.html>

des affaires vétérinaires OSAV publie une mise en garde publique (figure 1).

Quand il s'agit d'évaluer la sécurité sanitaire d'une denrée alimentaire, il convient en outre, conformément à l'art. 8 al. 1 lettre c, ODAIOUs, de prendre en compte les sensibilités sanitaires particulières d'une catégorie spécifique de consommateurs lorsque la denrée alimentaire lui est destinée. Cela concerne par exemple les aliments comportant la mention «sans [allergène]» ou «sans lactose» ou «ne contient pas de céleri». Si la preuve de la présence de composants ou de traces de céleri ou de lactose est apportée dans un tel aliment, il en résulte un risque pour la santé des personnes allergiques à ces produits. Dans ce cas aussi, cela débouche sur un retrait ou un rappel avec mise en garde publique.

Manipulation des denrées alimentaires dans de bonnes conditions d'hygiène

Pour beaucoup de gens, le thème de l'hygiène évoque d'emblée la salmonellose ou la listériose. La contamination par ces bactéries peut effectivement provenir du manque d'hygiène lors de la manipulation des denrées alimentaires exposées. La manipulation hygiénique revêt toutefois aussi une grande importance pour les personnes présentant des allergies et des intolérances. Car les contaminations involontaires et non déclarées par des déclencheurs d'allergies peuvent être dangereuses pour la santé. Au mieux des cas, elles ne provoquent que des démangeaisons pendant un bref instant dans la bouche, et au pire des cas, elles entraînent une réaction anaphylactique.

Protection contre la tromperie

La protection contre la tromperie qui est déjà mentionnée dans la LDAI est renforcée par l'ancrage d'une interdiction de tromperie dans l'ODAIOUs. Ainsi, conformément à l'art. 12 al. 1, la dénomination de la denrée alimentaire, sa représentation, la publicité, etc. doivent correspondre à la réalité factuelle et ne pas induire en erreur. Pour les personnes concernées et les diététicien-ne-s, il est important de savoir que

les mentions suivantes sont entre autres interdites selon l'al. 2 lettre b: informations qui suggèrent qu'une denrée alimentaire possède des propriétés particulières, bien que tous les aliments comparables présentent ces propriétés. C'est pourquoi il n'est pas possible d'indiquer qu'un parmesan est exempt de lactose parce que tous les autres parmesans sont également exempts de lactose, selon l'art. 42 al. 2, de l'ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI) du 16 décembre 2016 (état: 12 juin 2018).

Informations nécessaires

Pour les aliments préemballés, la Confédération a défini que les mentions suivantes étaient par exemple impérativement requises à l'art. 36 ODAIOUs et à l'art. 3 OIDAI: dénomination spécifique, liste des ingrédients, informations sur la durabilité ou date limite de consommation et déclaration nutritionnelle. Le potentiel allergique des ingrédients fait également partie des mentions obligatoires. Toutes ces informations doivent être indiquées à un endroit bien visible et dans une police facile à lire. Elles doivent être communiquées au moins dans l'une des langues nationales, soit le français, l'allemand ou l'italien. Il est donc autorisé de vendre en Suisse romande une denrée alimentaire dont la déclaration est exclusivement formulée en italien.

Etiquetage des «allergènes»

Les art. 10 et 11 de l'OIDAI fournissent des renseignements au sujet de la manière dont le potentiel d'allergie des ingrédients doit exactement être déclaré. Au total, 14 ingrédients et les produits fabriqués à base de ceux-ci qui sont susceptibles de déclencher des allergies ou d'autres réactions indésirables ont été définis (voir encadré à droite).

Selon l'art. 11 al. 2 OIDAI, ces ingrédients doivent être clairement mentionnés, p. ex. en tant que protéine de lait, farine de soja, beurre de cacahuètes. Cette indication doit se démarquer au moyen de la police d'écriture, du style de caractère (italique, gras, etc.), de la couleur du fond ou par

tout autre moyen approprié: police d'écriture: **amandes**, **AMANDES**, amandes

Style de caractère: **amandes**, **AMANDES**, amandes, AMANDES ou combinaisons: **amandes**, **amandes**, **AMANDES**

Couleur de fond: **amandes**

En général, le style de caractère est adapté. Souvent aussi, des combinaisons sont utilisées comme dans les exemples. Parfois, seul l'allergène est mis en évidence: p.ex. protéine de LAIT ou farine de blé. Les personnes concernées doivent être informées du fait que le fabricant ou le distributeur peut décider lui-même de la forme d'étiquetage qu'il choisit; en conséquence, il peut y avoir plusieurs variantes sur le marché. Certaines sont bien visibles, d'autres le sont moins. Si le même allergène peut se trouver dans plusieurs ingrédients à la fois, chaque ingrédient spécifique doit être mis en évidence. Ainsi, dans le «rouleau de printemps» par exemple, il y a à la fois du blé dans la pâte servant à confectionner le rouleau et dans la sauce soja (cf. figure 2).

Si la dénomination spécifique indique clairement la présence d'un ingrédient, il n'est pas nécessaire de mentionner l'allergène

Ingrédients pouvant provoquer des allergies ou d'autres réactions indésirables selon l'annexe 6 OIDAI

1. Céréales contenant du gluten*
2. Crustacés*
3. Œufs*
4. Poissons*
5. Arachides*
6. Soja*
7. Lait, y compris lactose*
8. Fruits à coque dure: amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia ou noix du Queensland*
9. Céleri*
10. Moutarde*
11. Graines de sésame*
12. Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l exprimés en SO₂*
13. Lupins*
14. Mollusques*

* et produits à base de ceux-ci; les exceptions ne sont pas mentionnées. Par produits à base de ceux-ci, on entend, p. ex. pour le lait: beurre, petit-lait, crème, lait écrémé en poudre, caséine, lactose.

séparément. C'est par exemple le cas pour le beurre et en partie aussi pour le fromage.

Mélanges involontaires

En Suisse, les mentions relatives à des mélanges ou contaminations involontaires selon l'art. 11 al. 5 à 8 OIDA1, sont obligatoires. Il s'agit d'allergènes qui n'ont pas été ajoutés volontairement dans la denrée alimentaire, mais qui s'y retrouvent involontairement, et dont la quantité dépasse ou pourrait dépasser un certain poids. Pour la plupart des allergènes, cela représente 1 g par kilogramme ou par litre de denrée alimentaire prête à consommer; on parle parfois aussi de 1000 ppm (parts per million). Pour les céréales contenant du gluten, les sulfites, les huiles et graisses végétales avec de l'huile d'arachides entièrement raffinée, d'autres valeurs limites s'appliquent. La déclaration de tels mélanges involontaires dont la teneur est inférieure aux valeurs limites est facultative. Dans les deux cas, cela doit figurer à la fin de la liste des ingrédients avec la même mention: «peut contenir de l'arachide» ou «peut contenir des traces d'arachides». Quand le mot «traces» est mentionné, cela ne signifie pas forcément que la contamination est moins importante. Ainsi, le consommateur ne peut pas déterminer l'importance de la contamination alimentaire au moyen de l'étiquetage.

Mise en œuvre des directives légales

Les entreprises et fabricants de l'industrie alimentaire sont en majeure partie con-

scents de leur responsabilité relative à l'information sur les ingrédients allergènes et à leur manipulation. En principe, leurs déclarations sont bonnes et correctes. En cas de doute néanmoins, il est préférable de demander des précisions au producteur ou au distributeur. Les fabricants s'efforcent également d'éviter les contaminations involontaires et les déclarations de traces facultatives inutiles. Malheureusement, la mise en œuvre n'est pas toujours possible à cause des matières premières contaminées, des processus de production ou des nettoyages très compliqués et onéreux.

Conseil et astuces pour le quotidien

Depuis le 1^{er} mai 2018, les magasins sur Internet doivent également publier des informations sur les allergènes. Cela permet d'étudier tranquillement les déclarations, lors de la consultation ou chez soi. Il est néanmoins recommandé de vérifier le contenu exact de l'étiquette quand on est au magasin. De plus, au moment de ranger ses courses ou de préparer le repas, cela vaut la peine de contrôler une fois encore la liste des ingrédients. Ces précautions réduisent le risque de passer à côté d'une information importante.

Si les produits dont l'étiquette indique la présence de traces doivent également être évités, le choix d'aliments est parfois très limité. Dans ce cas, il est important de discuter avec le médecin traitant pour savoir s'il est vraiment nécessaire d'y renoncer. En fonction de la quantité qui est tolérée ou

du degré de réaction allergique, il se peut que cela ne s'impose pas. Une anamnèse détaillée par le/la diététicien-ne est très utile pour cette décision.

Frühlingsrollen 200g: Gemüse 48% (Weisskohl, KäLauch), Wasser, WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl (Mungbohnen), SOJASAUCE (mit WEIZEN), Knoblauchsalz, Zucker, Pilze (Judasohren), Gewürze (mit Sweet & Sour Chili Sauce 40g: Wasser, Zucker, AnSäuerungsmittel [E 330]), Tomatenpüree, KräuterKräuterextrakte, Kochsalz jodiert, Zwiebeln, GlucGewürzzubereitung (Zucker, Kochsalz jodiert, Zwiebeln, Koriander, Ingwer, Fenchel, Zimt, Szechuanpfeffer, Kochsalz jodiert, Stärken (Reis, Mais), Knoblauch, (Peperoncini, Tafelssig, Olivenöl, Meersalz).



Figure 2: Karma Betty Bossi Vegetable Springrolls 4 pièces. Source: www.coopathome.ch

Essere allergici e riuscire a capire le informazioni sugli imballaggi

Dichiarazione degli allergeni negli alimenti



Karin Stalder, BSc BFH
Dietista ASDD
Vice-responsabile Servizi specializzati
aha! Centro Allergie Svizzera
karin.stalder@aha.ch

Cosa potreste continuare a mangiare dal vostro frigorifero o dalla vostra dispensa, se avete un'allergia al latte o alle nocciole? La verifica degli elenchi degli ingredienti sugli imballaggi potrebbe essere deprimente. Le persone con una recente diagnosi di allergia o intolleranza conoscono-

no fin troppo bene questa situazione. Per loro le informazioni sugli imballaggi degli alimenti possono essere di vitale importanza. Per questo hanno assoluto bisogno di un aiuto professionale da parte delle dietiste e dei dietisti, che possano spiegare loro come interpretare le informazioni su-

gli imballaggi. Occorre quindi che vengano illustrate nella prassi quotidiana disposizioni legali piuttosto aride.

Disposizioni legali generali

La legge federale sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso (LDerr) del 20 giugno 2014 (stato 1° maggio 2017) secondo l'articolo 1 si prefigge di proteggere la salute dei consumatori, di assicurare che siano osservati i principi dell'igiene, di proteggerci dagli inganni e di fornirci le informazioni necessarie per l'acquisto. Per le persone allergiche, tutto questo ha un'importanza ancora maggiore che per il consumatore standard.

Protezione della salute

Nell'ordinanza sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso (ODerr) del 16 dicembre 2016 (stato 1° maggio 2018) si precisa quando un alimento sia da classificare come nocivo per la salute e quindi non sia idoneo al consumo. Per valutare l'idoneità, secondo l'art. 8 cpv. 1 lett. a, occorre considerare le possibili conseguenze immediate, a breve e a lungo termine provocate dalla derrata alimentare sulla salute dei consumatori (...). Un alimento dichiarato in modo non corretto, ad esempio una salsa per l'insalata con com-

Sostanze che potrebbero provocare allergie o altre reazioni indesiderate secondo l'allegato 6 OID

1. Cereali contenenti glutine*
2. Crostacei*
3. Uova*
4. Pesce*
5. Arachidi*
6. Soia*
7. Latte, incluso lattosio*
8. Frutta a guscio o noci: mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, macadamia o noci del Queensland*
9. Sedano*
10. Senape*
11. Semi di sesamo*
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l, espressi come SO₂*
13. Lupini*
14. Molluschi*

* e prodotti da essi ottenuti, eccezioni non elencate. Con «prodotti da essi ottenuti» si intendono ad esempio nel caso del latte: burro, siero di latte, panna, latte magro in polvere, caseina, zucchero di latte.

ponenti del latte e della senape non dichiarati, può provocare a breve termine danni alla salute di una persona allergica. In un caso del genere l'alimento viene quindi richiamato e l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV pubblica un avvertimento al pubblico (figura 1).

Nel valutare se una derrata alimentare sia nociva per la salute occorre inoltre considerare, secondo l'art. 8 cpv. 1 lett. c, la particolare sensibilità, sotto il profilo della salute, di un determinato gruppo di consumatori, nel caso in cui la derrata alimentare sia esplicitamente destinata a tale gruppo. Fanno parte di questa categoria di derrate alimentari quelle con un'indicazione «senza [allergene]» come «senza latte» o «senza sedano». Infatti, se in un alimento di questo tipo vengono riscontrati componenti o residui di latte o sedano, ciò rappresenta una minaccia per la salute delle persone allergiche a questi allergeni. Anche in questi casi si procede a un ritiro o a un richiamo con relativo avvertimento al pubblico.

Osservazione dei principi di igiene nel trattamento degli alimenti

Sentendo parlare di igiene, la maggior parte delle persone pensa per prima cosa a salmonelle e listerie. La colonizzazione da parte di questi batteri può effettivamente avvenire a causa dell'inosservanza dei principi di igiene nel trattare alimenti a rischio. L'osservazione dei principi d'igiene è però importante anche per le persone allergiche, perché le contaminazioni impreviste e non dichiarate, con cause scatenanti allergie,

possono essere nocive per la salute. Nel migliore dei casi provocano solo prurito in bocca per breve tempo, nel peggiore portano a una reazione anafilattica.

Protezione dagli inganni

La protezione dagli inganni già citata nella LDerr, nell'ODerr viene estesa a divieto di inganno. Secondo l'art. 12 cpv. 1 le designazioni, le immagini, le pubblicità degli alimenti, ecc. devono corrispondere ai fatti e non essere tali da indurre in inganno. Per le persone interessate e per le dietiste e i dietisti è importante sapere che, secondo il cpv. 2 lett. b, sono vietate tra le altre cose anche le indicazioni con le quali si lascia intendere che una derrata alimentare possiede proprietà particolari, nonostante queste si trovino in tutte le derrate alimentari paragonabili. Per questo motivo non è ad esempio permesso dichiarare un parmigiano come privo di lattosio perché anche tutti gli altri parmigiani sono privi di lattosio, secondo l'art. 42 cpv. 2 dell'ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari OID del 16 dicembre 2016 (stato 12 giugno 2018).

Informazioni necessarie

Per gli imballaggi degli alimenti la Confederazione ha definito nell'art. 36 ODerr e nell'art. 3 OID alcune indicazioni come obbligatorie, ad esempio: la denominazione specifica, l'elenco degli ingredienti, le indicazioni sulla conservazione e la dichiarazione del valore nutritivo. Anche il potenziale allergenico degli ingredienti fa parte delle

Avviso al pubblico: componenti del latte non dichiarati nella salsa per insalata

Nell'ambito di un controllo interno di Migros è emerso che la vinaigrette alla senape e al miele Anna's Best è stata consegnata con il contenuto errato. Invece della salsa in questione, il fornitore ha riempito le confezioni con la salsa Thousand Island. Quest'ultima contiene la senape e lo yogurt, due ingredienti che possono scatenare reazioni nei soggetti allergici. La presenza di yogurt non è stata dichiarata nei flaconi riempiti con la salsa sbagliata. L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) raccomanda alle persone allergiche alle proteine del latte o intolleranti al lattosio di non consumare il prodotto, che è stato immediatamente ritirato dal commercio.

Figura 1: avvertimento al pubblico «componenti del latte non dichiarati nella salsa per insalata» del 16.06.2017, Fonte: <https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/rueckrufe-und-oeffentliche-warnungen.html>

informazioni obbligatorie. Tutte queste informazioni devono essere indicate in un punto ben visibile e con caratteri facilmente leggibili. Devono essere indicate in almeno una lingua ufficiale della Confederazione (tedesco, francese e italiano). È quindi permesso vendere anche nella Svizzera italiana un alimento che sia dichiarato unicamente in tedesco.

Dichiarazione degli «allergeni»

Come si debba esattamente dichiarare il potenziale allergenico degli ingredienti è indicato negli art. 10 e 11 dell'OID. Sono stati definiti 14 ingredienti e prodotti da essi ottenuti che possono provocare allergie o altre reazioni indesiderate (vedi box nella pagina precedente).

Secondo l'art. 11 cpv. 2 OID questi ingredienti devono essere indicati chiaramente, ad esempio come proteine del latte, farina di soia, burro di arachidi. L'indicazione deve essere evidenziata mediante il carattere, lo

Frühlingsrollen 200g: Gemüse 48% (Weisskohl, Karott, Lauch), Wasser, WEIZENMEHL, Sonnenblumenöl High (Mungbohnenn), SOJASAUCE (mit WEIZEN), Knoblauch Kochsalz, Zucker, Pilze (Judaschren), Gewürze (mit Se Sweet & Sour Chili Sauce 40g; Wasser, Zucker, Ananas Sauerungsmittel [E 330]), Tomatenpuree, Kräuterpfanne Krauterextrakte, Kochsalz jodiert, Zwiebeln, Glucoses Gewürzzubereitung (Zucker, Kochsalz jodiert, Zwiebel Koriander, Inzwer, Fenchel, Zimt, Szechuanpfeffer, Ne



Figura 2: Karma Betty Bossi Vegetable Springrolls 4 pezzi, Fonte: www.coopathome.ch

stile (corsivo, grassetto, ecc.), il colore dello sfondo o altri accorgimenti adeguati:

Carattere: **Mandorle, MANDORLE,**
 Mandorle
 Stile: **Mandorle, Mandorle, Mandorle,**
 MANDORLE oppure combinazioni:
Mandorle, Mandorle, MANDORLE
 Colore dello sfondo: **Mandorle**

Nella maggior parte dei casi viene adeguato lo stile, spesso vengono utilizzate anche combinazioni, come negli esempi. A volte viene evidenziata solo la «parte allergenica» della parola o dell'ingrediente, ad esempio proteine del LATTE o farina di **frumento**. Le persone interessate devono essere informate del fatto che il produttore o il distributore può decidere da sé quale forma utilizzare per la dichiarazione, di conseguenza sul mercato si trovano diverse varianti. Alcune sono ben visibili, altre meno.

Se si ottengono diversi ingredienti dallo stesso allergene, ogni singolo ingrediente deve essere evidenziato. Negli «involtini primavera» sono ad esempio contenuti sia farina di frumento che frumento nella salsa di soia (v. figura 2).

Se la denominazione specifica fornisce un'indicazione chiara dell'ingrediente contenuto, non è necessario indicare separatamente gli allergeni. È il caso ad esempio del burro e in parte del formaggio.

Miscele involontarie

Secondo l'art. 11 cpv. 5–7 OID, in Svizzera sono obbligatorie anche le indicazioni di miscele o contaminazioni involontarie. Si tratta qui di allergeni che non vengono aggiunti intenzionalmente nel prodotto ma vi finiscono involontariamente e la cui concentrazione supera o potrebbe superare una certa quantità. Per la maggior parte degli allergeni si tratta di 1 grammo per chilogrammo o litro di alimento pronto al consumo, a volte si parla anche di 1000 ppm (parti per milione). Per i cereali contenenti glutine, i solfiti, gli oli e i grassi vegetali contenenti olio d'arachidi completamente raffinato valgono altri valori limite. Queste miscele involontarie possono essere indicate anche se sono al di sotto del valore limite. In

entrambi i casi l'indicazione deve essere fatta alla fine dell'elenco degli ingredienti, con la stessa avvertenza: «può contenere arachidi» o «può contenere tracce di arachidi». Se è indicato il termine «tracce», ciò non significa automaticamente che la contaminazione sia meno importante. Il consumatore non può quindi sapere, sulla base dell'avvertenza, quale grado di contaminazione sia presente nell'alimento.

Attuazione delle disposizioni legali

Le aziende del settore alimentare e i produttori di alimenti sono per la maggior parte conscienti delle loro responsabilità per quel che riguarda la dichiarazione e la gestione degli ingredienti allergenici. In linea di massima effettuano le dichiarazioni bene e correttamente. Se ci fossero ancora dei dubbi, vale la pena di informarsi presso il produttore o il distributore. I produttori si impegnano anche a evitare contaminazioni involontarie e dichiarazioni di tracce volontarie e inutili. Purtroppo ciò non è sempre possibile a causa di materie prime contaminate, dei processi produttivi oppure di procedure di pulizia molto complicate e costose.

Consulenza e consigli per la vita di tutti i giorni

Dal 1° maggio 2018, anche negli shop online deve essere possibile consultare le informazioni sugli allergeni. Ciò permette di studiare le dichiarazioni con calma, a casa o durante la consulenza nutrizionale. È comunque raccomandabile controllare di nuovo le informazioni in negozio. Inoltre vale la pena di controllare gli elenchi degli ingredienti una volta di più quando si riordina la spesa e prima di cucinare o mangiare un alimento. Si riduce così il rischio di non notare un'informazione.

Se si devono evitare anche i prodotti che indicano un contenuto di tracce di un allergene, la scelta di alimenti può risultare molto limitata. In questo caso è importante chiarire con il medico curante se questa rinuncia sia davvero necessaria. A seconda della quantità tollerata o del grado della reazione allergica, può non essere imperative necessario farlo. Un'anamnesi completa da parte della dietista è molto utile per prendere questa decisione.

Nicht warten, sondern handeln!

Anaphylaxie bei Kindern und Jugendlichen



Dr. med. Rainer Kehrt,
Facharzt für Kinder- und
Jugendmedizin
Allergologie
Zentrum Feldmeilen
kehrt@hin.ch

Abendessen bei Bekannten, die Kinder trinken kalte Milch. Plötzlich wird es einem 16-Jährigen schlecht, er übergibt sich, bekommt keine Luft mehr und kollabiert... Die Anaphylaxie ist ein medizinischer Notfall, der meist unerwartet auftritt und dennoch rasch erkannt und behandelt werden muss. Bei manchen sensibilisierten Personen reichen winzige Mengen eines Allergens aus, um eine Anaphylaxie zu verursachen, aber nicht alle Menschen mit einer Allergie reagieren anaphylaktisch^{1,2}. Auch in der Ernährungsberatung sind Klienten mit Anaphylaxie keine Seltenheit mehr. Ein solides Basiswissen ist deshalb unabdingbar.

Pathogenese

Der Pathomechanismus wird immunologisch über IgE-Antikörper vermittelt. Dabei werden vasoaktive Substanzen aus Mastzellen und Basophilen freigesetzt. Vasodilatation, Kontraktion der glatten Muskulatur und Komplementaktivierung sind die Folge, welche die Symptome an den betroffenen Organsystemen erklären. Selten lösen nicht IgE-abhängige Immunmechanismen eine Anaphylaxie aus. Dies wird als pseudoallergische Reaktion bezeichnet, zeigt aber vergleichbare klinische Symptome¹.

Augmentationsfaktoren

Im Kindesalter spielen Augmentationsfaktoren eine geringere Rolle. Bei Jugendlichen und Erwachsenen zeigt sich allerdings ein zunehmender Zusammenhang. Die Reaktionsschwelle wird bei körperlicher Anstrengung, emotionalem Stress,

akuten Infekten, Einnahme von Schmerzmitteln (NSAID), Menstruation und Alkoholkonsum herabgesetzt¹⁻⁵. Risikofaktoren für schwere anaphylaktische Reaktionen sind in allen Altersgruppen ein bestehendes und insbesondere unzureichend behandeltes Asthma bronchiale, eine Anaphylaxie in der Vorgeschichte, eine ausgeprägte atopische Dermatitis sowie eine Mastozytose¹⁻⁵.

Warnzeichen und Symptome

Subjektive Symptome und Warnzeichen einer Anaphylaxie können sein: Missemfindungen im Mund und Rachen wie Jucken, Kribbeln und Brennen, Kratzen im Hals mit Hüsteln, Räuspern oder Grunzen, Juckreiz an Händen, Füßen, hinter den Ohren oder im Genitalbereich, Übelkeit, Kopfschmerzen, ängstliche Unruhe, Schwindel, Schwäche und teils auch Schweißausbruch. Bei Vorschulkindern, die nur unzureichend über ihre Beschwerden berichten können, fallen eine allge-

meine Unruhe, Unwohlsein, Rückzugsverhalten und Verweigerung oder Aggression auf.

Klinische Symptome lebensbedrohlicher Reaktionen sind bei Kindern und Jugendlichen vorwiegend obstruktive Atemwegssymptome⁴. Bei den oberen Atemwegen kommt es zu Schluckbeschwerden mit Speichel, klossiger Sprache und pfeifenden Atemgeräuschen beim Einatmen als Zeichen eines Larynxödems, einer Schwelling der Zunge oder des Halszäpfchens. Bei den unteren Atemwegen führt die Bronchokonstriktion zur Dyspnoe mit pfeifenden Atemgeräuschen bei der Ausatmung und häufig sichtbaren atemabhängigen Einziehungen zwischen den Rippen und am Zwerchfell. Dabei korreliert der Schweregrad des Asthmas direkt mit dem der anaphylaktischen Reaktion.

Die Anaphylaxie äussert sich charakteristisch mit dem plötzlichen Auftreten von Symptomen an der Haut, dem Verdauungstrakt, den Atemwegen und dem Kreislaufsystem. Eine schwere Reaktion im

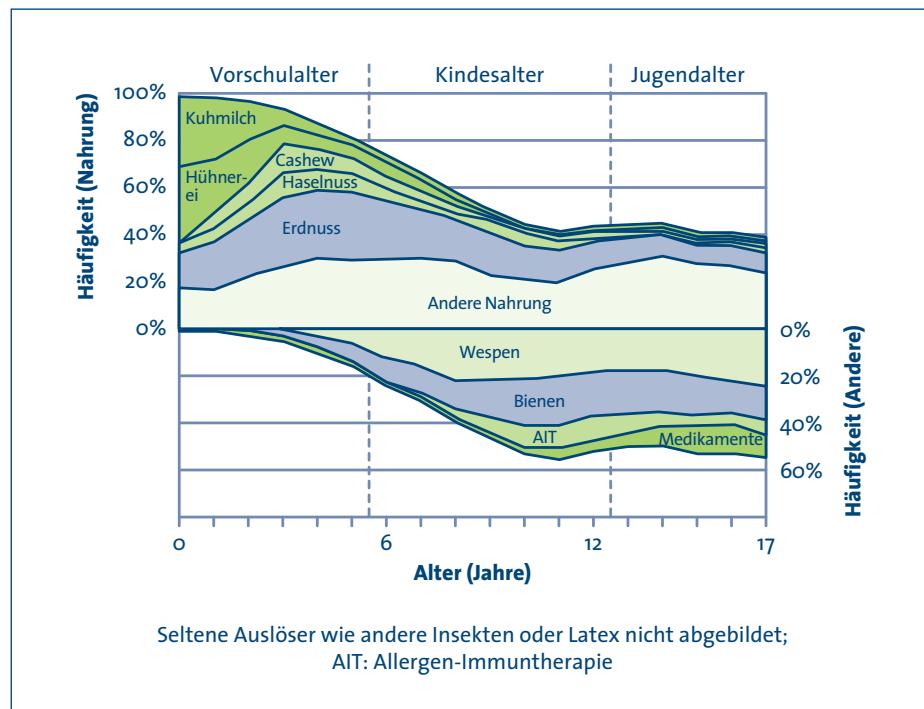


Abbildung 1: Bekannte Anaphylaxie-Auslöser nach Alter (n=1565)

Sinne einer Anaphylaxie liegt nur dann vor, wenn mindestens zwei Organsysteme betroffen sind. Die Symptome einer Anaphylaxie verlaufen dabei individuell und selbst im Wiederholungsfall sehr unterschiedlich. Sie können leicht oder ausgeprägt, einzeln oder kombiniert, gleichzeitig oder nacheinander auftreten, jederzeit akut fortschreiten, aber auch auf jeder Stufe stehen bleiben. Das macht die Einschätzung im akuten Vorfall so schwierig, und so erfolgt die Schweregradeinteilung in der Regel retrospektiv.

Epidemiologie

Genaue Angaben zur Häufigkeit der Anaphylaxie existieren nicht, weil es keine verbindliche Definition gibt und Anaphylaxien nicht meldepflichtig sind. Für die Schweiz wird die Inzidenz auf 10 Fälle pro 100 000 Einwohner und Jahr geschätzt. Ein tödlicher Verlauf ist dennoch sehr selten und entspricht einem ähnlichen Risiko, Opfer eines Mordes zu werden³. Seit über zehn Jahren wird für Deutschland, Österreich und die Schweiz ein Anaphylaxie-Register (anaphylaxie.net) geführt. Im Zeitraum von Juli 2007 bis März 2015 konnten 1970 Patienten unter 18 Jahren mit anaphylaktischen Reaktionen identifiziert werden⁴. Das Register zeigt, dass die weit- aus häufigsten Auslöser einer Anaphylaxie im Kindesalter Nahrungsmittel (66 %) sind; gefolgt von Bienen- oder Wespenstichen (19 %) und viel seltener Medikamenten (5 %) (Abb. 1)⁴. Bei den Nahrungsmitteln führt die Erdnuss, gefolgt von Kuhmilch, Hühnerei, Cashew- und Haselnüssen⁴. Im Erwachsenenalter ändert sich die Reihenfolge, die häufigsten Auslöser einer Anaphylaxie sind dann Insektengifte, gefolgt von Medikamenten und Nahrungsmitteln³⁻⁵.

Haut und Atemwege fast immer beteiligt

Die Haut war bei fast allen Kindern und Jugendlichen betroffen (92 %). Dabei waren die folgenden spezifischen Hautsymptome ähnlich über alle Altersklassen verteilt: Angioödem (53 %), Urtikaria (62 %), Juckreiz (37 %) und Erythem/Flush (29 %). Auch die Atemwege waren bei 80 % der Patien-

ten beteiligt. 55 % berichteten über Dyspnoe, und bei 35 % wurden obstruktive Atemwegssymptome als pfeifende Atmung unabhängig vom Alter dokumentiert.

Allergenexposition: Orte und Reaktionszeit

Die meisten Vorfälle ereigneten sich zu Hause (46 %), unterwegs im Freien (19 %), in Kindergarten oder Schule (9 %), in Arztpraxen oder Spitäler (9 %) und seltener im Restaurant (5 %). Die Dauer zwischen der Allergenexposition und dem Auftreten der Symptome lag meist unter zehn Minuten (58 %), aber 8 % berichteten über eine verzögerte Reaktion nach über einer Stunde. 5 % zeigten einen biphasischen Verlauf mit einer zweiten Reaktion nach mehr als zwölf Stunden. Die Behandlung erfolgte in 30 % durch Laien, und nur 10 % führten eine Selbstbehandlung durch. 70 % nahmen professionelle medizinische Hilfe in Anspruch⁴.

Diagnostik

Die Diagnose ergibt sich aus dem Ablauf der Reaktion, den Symptomen der beteiligten Organsysteme und der Vorgeschichte des Patienten. Bei der Abklärung einer anaphylaktischen Reaktion sollte gezielt nach möglichen Auslösern und assoziierten Begleitumständen (Augmentationsfaktoren) gefragt werden. Eine allergologische Diagnostik mit Bestimmung spezifischer IgE-Antikörper ist unabdingbar und sollte möglichst von einem spezialisierten Allergologen durchgeführt werden, da die auf Allergenkomponenten basierte Diagnostik und deren Interpretation zunehmend komplexer geworden sind und eine gewisse Expertise voraussetzen.

Therapie der akuten anaphylaktischen Reaktion

Das wichtigste Medikament in der Akuttherapie der Anaphylaxie ist Adrenalin, da es auf alle beteiligten Organsysteme wirkt. Es führt zu Bronchodilatation, Vasokonstriktion, Ödemreduktion, Erniedrigung der Gefäßpermeabilität und zur maximalen Stimulation des Herzmuskels^{1,7}. Mittels

Adrenalin-Autoinjektor kann es von Ärzten und Laien einfach intramuskulär verabreicht werden. Dennoch wird es von Patienten und Ärzten immer noch zu selten eingesetzt^{4,7-9}. Der Grund scheint, dass der potenziell lebensbedrohliche Verlauf einer Anaphylaxie unterschätzt und die Wirkung von Antihistaminika und Kortison überbewertet wird. Hinzu kommt die unberechtigte Sorge vor den Nebenwirkungen einer Adrenalin-Injektion – bei Eltern auch noch die Angst vor der Injektionsnadel und davor, dem eigenen Kind damit wehzutun^{3,8,9}. Im städtischen Umfeld nimmt man daher eher das Risiko auf sich, zur Notfallaufnahme zu fahren oder eine Ambulanz zu rufen, anstatt selbst zu behandeln⁴. Wenn in der Notfallaufnahme auch nur Antihistaminika und Kortison verabreicht werden statt Adrenalin, verstärkt dies die Annahme, dass Adrenalin zur Behandlung der Anaphylaxie gar nicht notwendig sei. Zum Teil fühlen sich die Patienten in der Notfallaufnahme auch schon besser und zeigen weniger Symptome, da der Körper natürlicherweise stressbedingt Adrenalin ausgeschüttet hat oder das zu Hause noch verabreichte Antihistaminikum zu wirken beginnt^{3,8}. Die Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater können hier wichtige Aufklärungsarbeit leisten, indem sie die Wichtigkeit des Adrenals bestätigen und noch einmal betonen.

Alle evidenzbasierten Leitlinien zur Behandlung der Anaphylaxie empfehlen weltweit die sofortige intramuskuläre Verabreichung von Adrenalin^{1-3, 7-9}. Denn die Pharmakokinetik zeigt, dass selbst ein schnell wirksames Antihistaminikum mehr als 25 Minuten bis zum Wirkeintritt braucht und Kortison sogar erst nach 60 Minuten seine Wirkung entfaltet⁷. Bei einem Drittel aller betroffenen Kinder war in der Vorgeschichte bereits schon einmal eine Anaphylaxie aufgetreten und 70 % wussten, auf welches Allergen sie reagieren⁴. Das potenzielle Wiederholungsrisiko kann zu einer ausgeprägten Ängstlichkeit mit Restriktionen täglicher Aktivitäten und zu Angststörungen und bei Kindern somit zu Überprotektion auf Seiten der Eltern führen^{3,9}. Hierzu ist ein Coaching mit Informationsvermittlung unabdingbar⁹. Die Patienten, ihre Eltern sowie die

betreuenden Personen in Kindergarten oder Schule müssen instruiert werden, wie Anaphylaxie-Auslöser vermieden werden können und die Notfallmedikamente zu verabreichen sind (siehe Schulungsangebote von aha! Allergiezentrum Schweiz im Kasten).

Anaphylaxie-Notfallset

Alle Anaphylaxie-Patienten müssen mit einem Notfallset und Notfallplan (Übersicht 1) ausgestattet werden, bestehend aus Adrenalin-Autoinjektor, Antihistaminikum, Kortison und ggf. Inhalations-spray^{1,2}. Auf dem persönlichen Anaphylaxie-Notfallplan sollten die potenziellen

Übersicht 1: Patientenselbstmanagement bei hohem Anaphylaxierisiko

Vorbeugung

- Anaphylaxie-Pass und Anaphylaxie-Notfallplan ausstellen lassen
- Notfallset, Anaphylaxie-Pass, Mobiltelefon immer griffbereit mitführen
- Anaphylaxie-Symptome kennen und gegen andere Symptome (z.B. Angst) abgrenzen können
- Soweit möglich Trainer für den Adrenalin-Autoinjektor (Trainingsgerät ohne Nadel und Medikament) vom Arzt abgeben lassen und damit eigenverantwortliches Training alle drei bis sechs Monate durchführen (Vorsicht: Verwechslung mit «echtem» Autoinjektor, der aber immer zusätzlich in einer Schutzhülle verpackt ist)
- Medikamentenhaltbarkeit regelmäßig prüfen
- Umfeld informieren, Unterstützung sichern, Aufgaben für Notfallsituation verteilen (Notruf, Medikamentengabe, Notarzt empfangen etc.)
- Ggf. weitere Beratung, Informationsmaterial und Austausch mit anderen Betroffenen, Anaphylaxie-Schulungen

Notfallselbstbehandlung

- Anwendung Notfallset (Anaphylaxie-Pass/ Anaphylaxie-Notfallplan)
- Lagerung
 - bei Herz-Kreislauf-Symptomatik: liegend, Beine hoch (Schocklagerung)
 - bei Atemwegssymptomatik: sitzend («Kutschersitz»)
 - bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- Notrufnummer: 144, «Anaphylaxie/anaphylaktischer Schock» nennen und ggf. abfragen lassen
- Hilfe in Anspruch nehmen, Unterstützung durch Umfeld

Auslöser einer allergischen Reaktion sowie die erforderliche Therapie mit Handlungsanweisung auf den ersten Blick klar ersichtlich sein. In der Ernährungsberatung kann geprüft werden, ob ein Notfallplan vorhanden ist und ob er verstanden wurde. Dies kann z.B. mit Hilfe eines Rollenspiels gemacht werden: Die Ernährungsberaterin lässt sich vom Betroffenen den Notfallplan erklären. So wird rasch ersichtlich, ob tatsächlich verstanden wurde, was der Patient oder andere im Notfall zu tun haben. Auch die Handhabung des Adrenalin-Autoinjektors muss sorgfältig geübt werden. Am besten lässt man sich von den Eltern oder dem Betroffenen vorzeigen, wie die Anwendung erfolgt. Hierzu noch eine persönliche Anekdote: Als ich einmal die Anwendung des Adrenalin-Autoinjektors vormachte, nahm ich versehentlich den zuvor präsentierten und zum Verwechseln ähnlichen echten Epipen® anstelle des Trainer-Epipens® vom Tisch und injizierte ihn mir mit voller Wucht in den Oberschenkel. Innerhalb von einer Minute bekam ich einen roten Kopf, verspürte Hitzewellungen und war etwas aufgedreht. Die Wirkung flaute nach ca. zehn Minuten wieder ab. Dieses Beispiel darf gerne auch genutzt werden, um aufzuzeigen, dass Ad-

renalin keine ernsthaften Nebenwirkungen auslöst, sollte es einmal unnötig verabreicht werden. Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Denn für den eingangs geschilderten Jugendlichen kam die rettende Injektion leider zu spät. Da keine Verbesserung durch Inhalation eintrat und deshalb Adrenalin verzögert verabreicht wurde, starb er.

Erstveröffentlichung des Artikels in der HAUSARZT PRAXIS 2018; 13(8): 15–19.

Literaturverzeichnis:

1. Ring J, et al.: Guideline for acute therapy and management of anaphylaxis. *Allergo J Int* 2014; 23: 96–112.
2. Muraro A, et al.: Anaphylaxis: guidelines from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *Allergy* 2014; 69(8): 1026–1045.
3. Turner PJ, et al.: Fatal Anaphylaxis: Mortality Rate and Risk Factors. *J Allergy Clin Immunol Pract* 2017; 5(5): 1169–1178.
4. Grabenhenrich LB, et al.: Anaphylaxis in children and adolescents: The European Anaphylaxis Registry. *J Allergy Clin Immunol* 2016; 137(4): 1128–1137.
5. Worm M, et al.: Factors increasing the risk for a severe reaction in anaphylaxis: An analysis of data from The European Anaphylaxis Registry. *Allergy* 2018; 73(6): 1322–1330.
6. Muraro A, et al.: The urgent need for a harmonized severity scoring system for acute allergic reactions. *Allergy* 2018. DOI: 10.1111/all.13408 [Epub ahead of print].
7. Song TT, Worm M, Lieberman P: Anaphylaxis treatment: current barriers to adrenaline auto-injector use. *Allergy* 2014; 69(8): 983–991.
8. Chooniedass R, Temple B, Becker A: Epinephrine use for anaphylaxis: Too seldom, too late: Current practices and guidelines in health care. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2017; 119(2): 108–110.
9. Kastner M, Harada L, Waserman S: Gaps in anaphylaxis management at the level of physicians, patients, and the community: a systematic review of the literature. *Allergy* 2010; 65(4): 435–444.

Angebote von aha! Allergiezentrum Schweiz

• Anaphylaxie-Schulung für Eltern und Erwachsene:

Dabei wird Wissen über Allergien und die Anaphylaxie mit deren Auslösern vermittelt, das Notfallmanagement geübt, die Umsetzung im Alltag beleuchtet und individuelle Fragen geklärt.

• Workshop Anaphylaxie für Pädagoginnen und Pädagogen

Pädagoginnen und Pädagogen sollen unterstützt werden, Wissen, Verständnis, Sicherheit und Kompetenz im Umgang mit betroffenen Kindern und ihren Eltern, MitschülerInnen und deren Eltern auszubauen. Informations- und Unterrichtsmaterial kann kostenlos und schulstufengerecht zur Verfügung gestellt werden.

• Infoblatt «Erste Hilfe bei einer anaphylaktischen Reaktion»

www.aha.ch/info@aha.ch
 Telefon 031 359 90 00

Genuss und Wohlbefinden bei Lebensmittelunverträglichkeiten

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Damit alle einfach einkaufen und sorgenfrei genießen können, engagieren wir uns mit Coop Free From seit über zehn Jahren für die Bedürfnisse von Menschen mit Lebensmittelallergien und -intoleranzen. In unserem Sortiment finden Sie über 500 Artikel, die sich wunderbar für Betroffene eignen. Eine so grosse Vielfalt bietet keine andere Schweizer Detailhändlerin.

Aktuelle Sortimentsliste zum Herunterladen

Damit Sie schnell und einfach die passenden Produkte finden, gibt es die Free-From-Sortimentsliste. Sie ist klar nach Produktgruppen unterteilt und bietet eine praktische Übersicht.

coop.ch/freefromsortimentsliste

Feine Snacks für unterwegs

Wer von Zöliakie betroffen ist, weiß, dass man sich nicht an jeder Ecke einen glutenfreien Snack für zwischendurch kaufen kann. Deshalb ist es super, gibt es die Country Soft Snack mit Schokolade und Mandeln und die gesalztenen Snac Cracker – beides ohne Gluten. Zudem haben wir in einem PDF Tipps und Tricks für Snacks für unterwegs zusammengestellt. Hier geht es zum Download: coop.ch/freefromtipps

Für den Einkauf zu Hause

Das Angebot an Free-From-Artikeln variiert je nach Grösse der Verkaufsstelle. Falls Sie ein Produkt nicht in der Filiale um die Ecke finden oder einen Wochen- oder Grosseinkauf planen: Sie können fast alle Free-From-Artikel auch bequem online bestellen.

coopathome.ch

Feine
REZEPTE
ohne Gluten
und Lactose

Auf der Rezeptdatenbank fooby.ch finden Sie viele feine gluten- und/oder lactosefreie Rezepte. Sie können diese ganz einfach aus der Datenbank filtern. Klicken Sie auf der Startseite auf das Lupen-Symbol im Suchfeld und wählen Sie im Dropdown-Menü «Ernährungsweise» ohne Gluten und/oder ohne Lactose an, fertig. Und: Sie können mit wenigen Klicks weitere Filterkriterien hinzufügen, um nur noch die Rezepte zu sehen, die zu Ihrer jeweiligen Situation passen.

fooby.ch/freefrom



glutenfreie
Snackideen



Ne pas attendre, mais agir !

L'anaphylaxie chez les enfants et les adolescents



Dr. Rainer Kehrt,
Spécialiste en médecine de
l'enfant et de l'adolescent
Allergologie
Centre Feldmeilen
kehrt@hin.ch

A l'occasion d'une soirée chez des connaissances, les enfants boivent du lait froid. Subitement, un jeune de 16 ans se sent mal, vomit, manque d'air et fait un collapsus ... L'anaphylaxie est une urgence médicale qui survient le plus souvent de manière inattendue et doit néanmoins être détectée et soignée sans perdre de temps. Chez de nombreuses personnes sensibilisées, une infime quantité d'allergène suffit à occasionner une anaphylaxie, mais toutes les personnes allergiques ne déclenchent pas une réaction anaphylactique^{1,2}. Dans le cadre du conseil diététique aussi, il n'est pas rare d'avoir des client-e-s concernés par l'anaphylaxie. C'est pourquoi de solides connaissances de base sont indispensables.

Pathogenèse

Le mécanisme pathologique s'opère au niveau immunologique via les anticorps IgE. Les mastocytes et les basophiles libèrent alors des substances vasoactives. Il en résulte une vasodilatation, une contraction de la musculature lisse et une activation complémentaire, qui expliquent les symptômes au niveau des systèmes d'organes concernés. Les mécanismes immunitaires qui ne sont pas liés à l'IgE déclenchent rarement une anaphylaxie. Ils sont qualifiés de réaction pseudo-allergique, mais présentent des symptômes cliniques comparables¹.

Facteurs d'augmentation

Pendant l'enfance, les facteurs d'augmentation jouent un rôle mineur. Chez les jeunes et les adultes, un lien de plus en

plus important est néanmoins observé. Le seuil de réaction est abaissé en cas d'effort physique, de stress émotionnel, d'infections aiguës, de prise d'antidouleurs (anti-inflammatoires non stéroïdiens), de menstruation et de consommation d'alcool¹⁻⁵. Quel que soit le groupe d'âge, les facteurs de risque de réactions anaphylactiques graves sont un asthme bronchique existant et surtout insuffisamment soigné, une anaphylaxie dans les antécédents médicaux, une dermatite atopique marquée et une mastocytose¹⁻⁵.

Premiers signes et symptômes

Les symptômes subjectifs et les premiers signes d'une anaphylaxie peuvent être: sensations désagréables dans la bouche et la gorge telles que démangeaisons, fourmillements et brûlures, grattement dans la gorge avec toussotement, raclement ou râles dans la gorge, démangeaisons au niveau des mains, des pieds, des parties génitales derrière les oreilles, nausées, maux de tête et de ventre, agitation anxiouse, vertiges, accès de faiblesse et parfois aussi de transpiration. Chez les enfants en âge préscolaire, qui ne sont pas en mesure d'exprimer leurs douleurs de manière suffisante, un état général d'agitation, de mal-être, un comportement de retrait relationnel et de refus ou une certaine agressivité sont observables.

Chez les enfants et les adolescent-e-s, les symptômes cliniques de réactions mettant la vie en danger sont essentiellement ceux d'une obstruction des voies respiratoires⁴. Pour les voies respiratoires supérieures, des troubles de la déglutition, une langue pâteuse et des sifflements au moment de l'inspiration sont autant de signes d'un œdème du larynx, d'un gonflement de la langue ou de la luette. Au niveau des voies respiratoires inférieures, la constriction bronchique entraîne une dyspnée avec des sifflements au moment de l'expiration et des rétractions souvent visibles

entre les côtes et le diaphragme lors des mouvements respiratoires. Un lien de corrélation direct existe entre le degré de gravité de l'asthme et la réaction anaphylactique.

L'anaphylaxie se manifeste de manière caractéristique par la survenance subite de symptômes au niveau de la peau, du tube digestif, des voies respiratoires et du système cardiovasculaire. On parle de réaction anaphylactique grave quand au moins deux systèmes d'organe sont touchés. Les symptômes d'une anaphylaxie évoluent de manière variable selon les personnes et se présentent même de manière très différente en cas de récidive. Ils peuvent être légers ou marqués, isolés ou combinés, se manifester de manière simultanée ou se succéder dans le temps, s'aggraver à tout moment, mais aussi se stabiliser à n'importe quel stade. En conséquence, l'appréciation de la situation en cas de crise aiguë est très difficile et en général, il est uniquement possible de juger du degré de gravité rétrospectivement.

Epidémiologie

Des données précises sur la fréquence de l'anaphylaxie ne sont pas disponibles, d'une part parce qu'il n'existe pas de définition à caractère contraignant de l'anaphylaxie et d'autre part que cette dernière n'est pas soumise à l'obligation de déclarer. Son incidence pour la Suisse est estimée à 10 cas pour 100 000 habitant-e-s et par année. Une issue mortelle est néanmoins très rare et est similaire au risque d'être victime d'un meurtre³. Un registre de l'anaphylaxie (anaphylaxie.net) est tenu depuis près de dix ans pour l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse. Entre juillet 2007 et mars 2015, 1970 patient-e-s de moins de 18 ans ayant eu une réaction anaphylactique ont pu être identifiés⁴. Le registre montre que les déclencheurs de loin les plus fréquents d'une anaphylaxie dans l'enfance sont les aliments (66 %), suivis des piqûres d'abeilles ou de guêpes (19 %), et beaucoup plus rarement des médica-

ments (5%) (fig. 1)⁴. En ce qui concerne les aliments en cause, l'arachide vient en tête, suivie du lait de vache, des œufs de poule, des noix de Cajou et des noisettes⁴. A l'âge adulte, l'ordre change et les déclencheurs les plus fréquents d'une anaphylaxie sont les insecticides, suivis des médicaments et des aliments³⁻⁵.

La peau et les voies respiratoires presque toujours touchées

La peau a été touchée pour la quasi-totalité des enfants et des adolescent-e-s (92%). Pour eux, les symptômes cutanés spécifiques suivants se répartissaient de la même manière, quelle que soit la classe d'âge: angio-oedème ou oedème de Quincke (53%), urticaire (62%), déman-géaisons (37%) et érythème/flush (29%). Les voies respiratoires étaient elles aussi atteintes pour 80 % des patient-e-s. 55 % se sont plaints de dyspnée, et pour 35 % d'entre eux, des symptômes obstructifs des voies respiratoires se manifestant par un sifflement émis lors de la respiration ont été documentés.

Exposition aux allergènes: lieux et temps de réaction

La plupart des réactions se sont produites à la maison (46%), à l'extérieur (19%), à l'école enfantine ou à l'école (9%), dans les cabinets médicaux ou les hôpitaux (9%) et plus rarement au restaurant (5%). La durée entre l'exposition aux allergènes et la manifestation des symptômes étaient en général de dix minutes (58%), mais 8% ont indiqué que la réaction s'était produite après plus d'une heure. Dans 5% des cas, l'évolution a été biphasique avec une deuxième réaction survenue plus de douze heures plus tard. Le traitement a été dispensé par des non-professionnel-le-s dans 30 % des cas, et seuls 10 % des patient-e-s se sont soignés eux-mêmes. Il ont été 70 % à recourir à une assistance médicale professionnelle⁴.

Diagnostic

Le diagnostic est posé selon l'évolution de la réaction, des symptômes au niveau des systèmes d'organes touchés, et des anté-

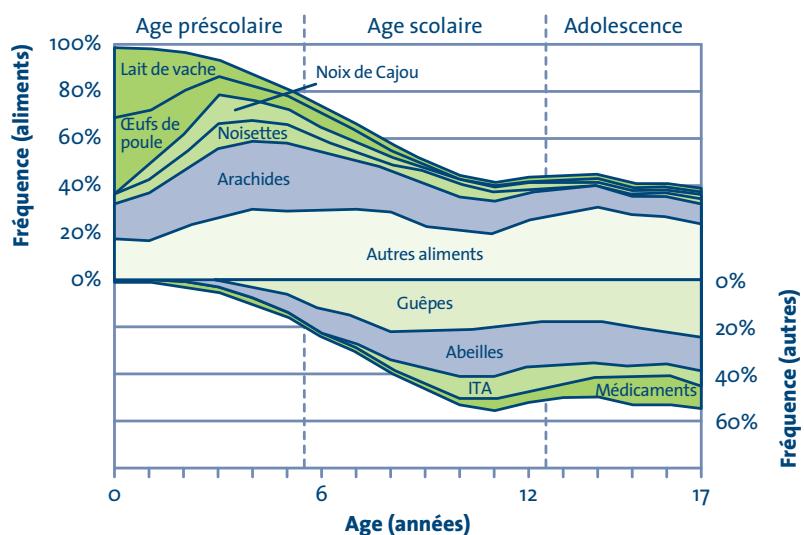
cédents médicaux du/de la patient-e. Lors de l'évaluation d'une réaction anaphylactique, il faudrait poser des questions ciblées sur les déclencheurs possibles et les circonstances concomitantes associées (facteurs d'augmentation). Un diagnostic allergologique avec détermination des anticorps IgE est indispensable. Il doit être établi par un allergologue spécialisé, car le diagnostic, reposant sur des composants d'allergènes, et son interprétation ont gagné en complexité et nécessitent une certaine expertise.

Traitements d'une réaction anaphylactique grave

Le principal médicament pour la thérapie de l'anaphylaxie aiguë est l'adrénaline, car elle agit sur tous les systèmes d'organes concernés. Elle entraîne une bronchodilatation, une vasoconstriction, une réduction de l'oedème, une diminution de la perméabilité des vaisseaux et une stimulation maximale du muscle cardiaque^{1,7}. Les médecins et les profanes peuvent l'administrer facilement par voie intramusculaire au moyen de l'auto-injecteur d'adrénaline. Néanmoins, les patient-e-s comme les médecins l'utilisent encore rarement^{4,7-9}. Cela tient au fait que l'évolution potentiellement mortelle d'une anaphylaxie est minimisée et que l'effet des antihistaminiques et de la cortisone est surestimé. A cela vient s'ajouter l'inquiétude tout à fait injustifiée par rapport aux effets secondaires d'une injection d'adrénaline. Chez les parents se greffe également la peur de la seringue et de faire mal à leur enfant^{3,8,9}. En milieu urbain, les gens préfèrent donc plutôt prendre le risque de se déplacer aux urgences ou d'appeler une ambulance plutôt que de prodiguer les soins eux-mêmes⁴.

Quand seuls des antihistaminiques et de la cortisone sont administrés lors de la prise en charge aux urgences, cela renforce l'idée que l'adrénaline n'est absolument pas nécessaire au traitement de l'anaphylaxie. Parfois, les patient-e-s se sentent déjà mieux quand ils ont été admis aux urgences et présentent moins de symptômes parce que leur organisme a naturellement sécrété de l'adrénaline à cause du stress ou que l'antihistaminique qu'ils ont pris à la maison commence à produire son effet^{3,8}. Le/la diététicien-ne peut fournir un travail d'explication non négligeable à ce niveau en insistant sur l'importance de l'adrénaline.

Toutes les recommandations thérapeutiques fondées sur les données probantes relatives à l'anaphylaxie préconisent dans



De rares déclencheurs tels que d'autres insectes ou le latex ne sont pas représentés ici;
ITA: immunothérapie allergénique ou désensibilisation

Figure 1: Déclencheurs d'anaphylaxie connus par âge (n=1565)

le monde entier l'administration intramusculaire immédiate d'adrénaline^{1-3,7-9}. La pharmacocinétique montre en effet que même un antihistaminique à action rapide met plus de 25 minutes à commencer à agir et qu'il faut même attendre plus de 60 minutes pour que la cortisone déploie son effet⁷. Pour un tiers des enfants concernés, une anaphylaxie s'est déjà produite par le passé et 70 % d'entre eux connaissaient l'allergène déclenchant

Aperçu n° 1: Autogestion des patient-e-s présentant un risque accru d'anaphylaxie

Prévention

- Faire établir un passeport d'anaphylaxie et un plan d'urgence en cas d'anaphylaxie
- Toujours avoir à portée de main son set d'urgence, son passeport d'anaphylaxie et son téléphone portable
- Connaître les symptômes de l'anaphylaxie et être capable de les distinguer des autres symptômes (p. ex. anxiété)
- Si possible obtenir de son médecin du matériel pour s'exercer à utiliser l'auto-injecteur d'adrénaline (appareil d'entraînement sans aiguille ni médicament) et s'exercer sous sa propre responsabilité tous les trois à six mois (attention: risque de confusion avec le «véritable» auto-injecteur, qui est toujours sous enveloppe de protection supplémentaire)
- Vérifier régulièrement la date d'expiration des médicaments
- Informer son entourage, garantir l'assistance, répartir les tâches dans l'hypothèse d'une situation d'urgence (appel d'urgence, remise de médicaments, accueil du médecin de garde, etc.)
- Le cas échéant conseils complémentaires, matériel d'information et échanges avec d'autres personnes concernées, formations sur l'anaphylaxie

Auto-traitement en cas d'urgence

- Utilisation du set d'urgence (passeport d'anaphylaxie/plan d'urgence en cas d'anaphylaxie)
- Position
 - en cas de symptômes au niveau du système cardio-vasculaire: position couchée, jambes surélevées (position d'état de choc)
 - en cas de symptômes au niveau des voies respiratoires: position assise
 - en cas de perte de connaissance: position latérale de sécurité
- Numéro d'appel d'urgence: 144, mentionner «Anaphylaxie/choc anaphylactique» et évént. donner les précisions demandées
- Demander de l'aide, se faire soutenir par son entourage

chez eux une réaction⁴. Le risque de récidive potentiel peut entraîner une anxiété prononcée s'accompagnant de restrictions au niveau des activités courantes et des troubles anxieux, et donc une surprotection de la part des parents vis-à-vis de leurs enfants³⁻⁹. Pour cela, un coaching lors duquel des informations claires sont communiquées est indispensable⁹. Les patient-e-s, leurs parents ainsi que les personnes qui les encadrent à l'école enfantine ou à l'école doivent recevoir des instructions sur la manière dont il est possible d'éviter les déclencheurs de l'anaphylaxie et d'administrer des médicaments en cas d'urgence (cf. offres pour les écoles de aha! Centre d'Allergie Suisse dans l'encadré).

Set d'urgence en cas d'anaphylaxie

Tous les patient-e-s souffrant d'anaphylaxie doivent être équipés d'un set d'urgence et d'un plan d'urgence (aperçu n°1), se composant d'un auto-injecteur d'adrénaline, d'un médicament antihistaminique, d'une préparation de cortisone et évent. d'un spray contre l'asthme^{1,2}. Le plan d'urgence personnel en cas d'anaphy-

laxie doit indiquer le plus clairement possible les déclencheurs potentiels d'une réaction allergique ainsi que la thérapie requise avec des consignes opératoires concrètes. Dans le cadre du conseil diététique, il est possible de vérifier l'existence d'un plan d'urgence et de s'assurer qu'il a bien été compris. Cela peut par exemple intervenir dans le cadre d'un jeu de rôles: la diététicienne demande à la personne concernée de lui expliquer le plan d'urgence, ce qui lui permet de se rendre compte rapidement si le/la patient-e a effectivement compris ce qu'il/elle doit faire en cas d'urgence, ou les personnes de son entourage. Il convient aussi d'amener le/la patient-e à bien s'exercer à manipuler l'auto-injecteur d'adrénaline. Idéalement, il faut lui demander, ou à ses parents, de montrer comment se fait l'utilisation. A ce sujet, voici une anecdote personnelle: un jour où j'avais montré comment utiliser l'auto-injecteur d'adrénaline, j'ai pris par erreur sur la table l'Epipen®, que je venais de présenter et qui est facile à confondre, au lieu du Trainer-Epipen® et dans la foulée, je me le suis injecté dans le haut de la cuisse. En l'espace d'une minute, ma tête est devenue toute rouge, j'ai ressenti des bouffées de chaleur et je me sentais un peu survolté. Après environ dix minutes, l'effet s'est atténué. Cet exemple peut sans problème être utilisé pour montrer que l'adrénaline ne provoque pas d'effets secondaires graves quand elle est administrée une fois inutilement. Dans le doute, mieux vaut donc une fois de trop que pas assez. Car pour le jeune homme dont nous avons parlé dans l'introduction, l'injection salvatrice est malheureusement arrivée trop tard. Comme l'inhaltation n'a pas permis d'apporter d'amélioration et que par conséquent l'adrénaline a tardé à être administrée, l'issue a été fatale pour lui.

Article paru pour la première fois dans HAUSARZT PRAXIS 2018; 13(8): 15-19.

Bibliographie voir page 19

• Fiche d'information «Premiers secours en cas de réaction anaphylactique»

www.aha.ch/info@aha.ch
 Téléphone 031 359 90 00

Allier plaisir et bien-être malgré une intolérance alimentaire

Les intolérances alimentaires ne sont une fatalité pour personne! Coop Free From s'emploie depuis plus de dix ans à répondre aux besoins des personnes souffrant d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, pour que chacun puisse faire ses courses sans angoisses inutiles. Nous proposons plus de 500 articles parfaitement adaptés aux personnes concernées: c'est le plus vaste choix du commerce de détail suisse.

La liste d'assortiment à jour est disponible au téléchargement

Afin de trouver facilement les produits qui vous conviennent, il vous suffit de consulter la liste d'assortiment Free From, qui est très pratique car elle est classée par groupe d'articles.

coop.ch/freefromlistesdeproduits

Des en-cas savoureux à emporter partout

Les personnes qui souffrent de la maladie coeliaque le savent bien: les snacks sans gluten ne se trouvent pas à tous les coins de rue. C'est la raison pour laquelle Coop en propose plusieurs, comme les barres Country Soft Snack au chocolat et aux amandes, ou encore les biscuits salés Snac Cracker. Nous avons aussi regroupé dans un PDF des astuces pour préparer des snacks à emporter partout. Pour le télécharger, cliquez ici:

coop.ch/conseilsfreefrom

Faire ses achats depuis chez soi

L'assortiment de produits Free From varie en fonction de la taille du magasin. Si vous souhaitez acheter un produit qui n'est pas disponible partout ou que vous planifiez de gros achats, sachez que presque tous les produits Free From peuvent être commandés en ligne. coopathome.ch/fr

De délicieuses RECETTES sans gluten ni lactose

Vous trouverez de nombreuses idées de recettes sans gluten et/ou sans lactose sur le site fooby.ch. Pour les filtrer, c'est très simple: sur la page d'accueil, cliquer sur la loupe dans le champ de recherche, puis sur «Mode d'alimentation» dans le menu déroulant et sélectionnez ensuite «Sans gluten» et/ou «Sans lactose». En quelques clics, vous pouvez aussi ajouter d'autres critères de filtrage pour n'afficher que les recettes qui correspondent à votre situation.

fooby.ch/freefrom



des snacks sans gluten



Non aspettare, agire!

Reazioni anafilattiche nei bambini e negli adolescenti



Dr. med. Rainer Kehrt,
 Medico specialista
 in pediatria
 Allergologia
 Zentrum Feldmeilen
 kehrt@hin.ch

Cena da amici, i ragazzi bevono latte freddo. Improvvisamente un sedicenne ha la nausea, vomita, si sente soffocare e svie... La reazione anafilattica è un'emergenza medica che il più delle volte si manifesta inaspettatamente e ciò nondimeno deve essere riconosciuta e trattata rapidamente. In certe persone sensibilizzate bastano minuscole quantità di un allergene per provocare una reazione anafilattica, ma non tutte le persone con un'allergia reagiscono con un'anafilassi^{1,2}. Anche nella consulenza nutrizionale i clienti con anafilassi non sono più una rarità. È quindi indispensabile avere solide conoscenze di base.

Patogenesi

Il meccanismo patologico è mediato immunologicamente da anticorpi IgE che provocano la liberazione di sostanze vasoattive da mastociti e granulociti basofili. Come conseguenza si hanno vasodilatazione, contrazione del tessuto muscolare liscio e attivazione del complemento, ciò spiega i sintomi che si manifestano nei sistemi organici colpiti. Raramente una reazione anafilattica è provocata da meccanismi immunologici non IgE-dipendenti. Questa viene chiamata reazione pseudoallergica, ma presenta sintomi clinici simili¹.

Fattori aggravanti

Nell'infanzia i fattori aggravanti non hanno un ruolo così importante, negli adolescenti e negli adulti invece si nota un nesso crescente. La soglia di reazione si abbassa in caso di sforzi fisici, stress emotivo, infusione acuta, assunzione di analgesici

(FANS), mestruazioni e consumo di alcol¹⁻⁵. I fattori di rischio per reazioni anafilattiche gravi sono, per tutte le fasce di età: asma bronchiale attuale, in particolare se trattata in modo insufficiente, anafilassi all'anamnesi, dermatite atopica importante e mastocitosi¹⁻⁵.

Segnali premonitori e sintomi

Possono essere sintomi soggettivi e segnali premonitori di una reazione anafilattica: strana sensazione in bocca e in gola come prurito, formicolio e bruciore, stimolo a raschiarsi la gola e tossicchiare, schiarirsi la gola, prurito a mani, piedi, dietro le orecchie o nella zona genitale, nausea, mal di testa e di pancia, irrequietezza angoscianta, vertigini, debolezza e in parte anche forte sudorazione. Nei bambini in età prescolare, che non riescono ancora a descrivere bene i loro sintomi, si notano generica irrequietezza, malessere, comportamento dimesso e rifiuto o aggressività.

I sintomi clinici di reazioni potenzialmente letali nei bambini e negli adolescenti sono soprattutto sintomi ostruttivi delle vie respiratorie⁴. Se a essere interessate sono le vie respiratorie superiori, si hanno disturbi della deglutizione con ipersalivazione, linguaggio male articolato e fischio respiratorio all'inspirazione quali segnali di edema laringeo o di tumefazione della lingua o dell'ugola. Se sono colpite le vie respiratorie inferiori, la broncocostrizione provoca dispnea con respirazione fischiente all'espirazione e spesso retrazioni visibili e dipendenti dal respiro dei muscoli intercostali e del diaframma. Il grado di gravità dell'asma è direttamente correlato a quello della reazione anafilattica.

La reazione anafilattica si manifesta caratteristicamente con l'apparizione improvvisa di sintomi sulla pelle, nel tratto gastrointestinale, nelle vie respiratorie e nel sistema circolatorio. Una grave reazione allergica nel senso di anafilassi è presente solo quando sono almeno due sistemi or-

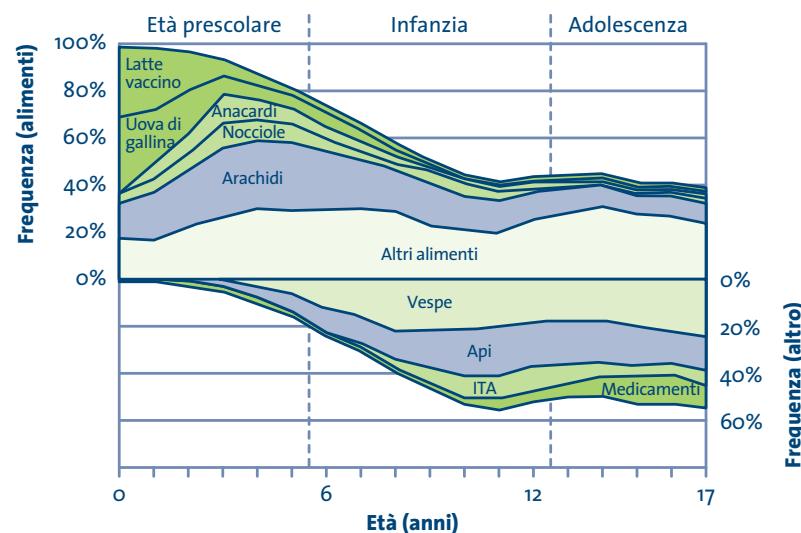


Figura 1: Cause di anafilassi note, secondo l'età (n=1565)

ganici a essere colpiti. I sintomi di una reazione anafilattica hanno un decorso individuale e, anche in caso di ripetizione, sono molto variati. Possono essere lievi o forti, insorgere singolarmente o in combinazione, contemporaneamente o in successione, progredire in modo acuto in qualsiasi momento ma anche fermarsi a qualsiasi livello. Ciò rende molto difficile la valutazione dell'episodio acuto, così che l'assegnazione a un grado di gravità di regola avviene retrospettivamente.

Epidemiologia

Non esistono dati esatti sulla frequenza delle reazioni anafilattiche, dato che non c'è una definizione vincolante e che l'anafilassi non è soggetta a obbligo di notifica. Per la Svizzera si stima un'incidenza annua di 10 casi ogni 100 000 abitanti. Un decorso con esito letale è però molto raro, con una probabilità simile a quella di essere vittima di un omicidio³. Da più di dieci anni per Germania, Austria e Svizzera si tiene un registro dell'anafilassi (anaphylaxie.net). Nel periodo compreso tra luglio 2007 e marzo 2015 si sono potuti identificare 1970 pazienti di meno di 18 anni con reazioni anafilattiche⁴. Il registro indica che gli alimenti sono la causa nettamente più frequente di anafilassi nell'infanzia (66 %), seguita dalle punture di api o di vespe (19 %) e molto più raramente dai medicamenti (5 %) (fig. 1)⁴. Tra gli alimenti guidano la classifica le arachidi, seguite da latte vaccino, uova di gallina, anacardi e noccioline⁴. Negli adulti la classifica cambia: la causa più frequente di anafilassi è il veleno di insetti, seguito da medicamenti e alimenti³⁻⁵.

Pelle e vie respiratorie sono quasi sempre colpite

La pelle era colpita in quasi tutti i bambini e adolescenti (92 %). I seguenti sintomi cutanei specifici erano presenti in tutte le classi di età con una frequenza simile: angioedema (53 %), orticaria (62 %), prurito (37 %) ed eritema/rossore (29 %). Anche le vie respiratorie erano colpite nell'80 % dei pazienti. Il 55 % dei pazienti ha riportato dispnea e nel 35 % dei pazienti, indipendentemente dall'età, sono stati documentati

sintomi ostruttivi delle vie respiratorie sotto forma di fischi respiratori.

Esposizione all'allergene: luoghi e tempi di reazione

La maggior parte degli episodi sono avvenuti a casa (46 %), in giro all'aperto (19 %), all'asilo o a scuola (9 %), in studi medici o ospedali (9 %) e più raramente al ristorante (5 %). Il tempo tra l'esposizione all'allergene e la comparsa dei sintomi era per lo più inferiore ai dieci minuti (58 %), ma l'8 % ha riportato una reazione ritardata dopo più di un'ora. Il 5 % ha presentato un decorso bifasico con una seconda reazione dopo più di dodici ore. La terapia è stata somministrata nel 30 % dei casi da profani e solo il 10 % ha eseguito un'autoterapia. Il 70 % dei pazienti ha fatto ricorso a cure mediche professionali⁴.

Diagnostica

La diagnosi deriva dal decorso della reazione, dai sintomi dei sistemi organici colpiti e dalla storia clinica del paziente. Nel chiarire una reazione anafilattica si dovrebbe cercare in modo mirato le possibili cause scatenanti e le circostanze associate (fattori aggravanti). Gli esami di laboratorio allergologici con la determinazione di anticorpi anti IgE specifici sono indispensabili e dovrebbero probabilmente essere effettuati da un allergologo specializzato, poiché la diagnostica basata sulle componenti degli allergeni e la sua interpretazione sono diventate sempre più complesse e presuppongono una certa esperienza in materia.

Terapia della reazione anafilattica acuta

Il medicamento più importante nella terapia acuta dell'anafilassi è l'adrenalina, perché agisce su tutti i sistemi organici colpiti. Provoca broncodilatazione, vasocostrizione, riduzione degli edemi, diminuzione della permeabilità vascolare e stimolazione massima della muscolatura cardiaca¹⁻⁷. Grazie agli autoiniettori di adrenalina, essa può essere facilmente somministrata per via intramuscolare da medici e profani. Ciò nonostante viene ancora impiegata trop-

po raramente da pazienti e medici⁴⁻⁷⁻⁹. Questo sembra succedere perché il decorso potenzialmente letale di una reazione anafilattica viene sottovalutato e viene invece sopravvalutata l'azione di antistaminici e cortisone. A ciò si aggiungono le preoccupazioni infondate per gli effetti collaterali di un'iniezione di adrenalina e, nei genitori, anche la paura dell'ago e di fare male al proprio bambino³⁻⁸⁻⁹. Negli agglomerati urbani ci si assume quindi piuttosto il rischio di andare al pronto soccorso o di chiamare un'ambulanza, invece di procedere da sé a un trattamento⁴. Se anche al pronto soccorso vengono somministrati solo antistaminici e cortisone invece dell'adrenalina, la convinzione secondo cui l'adrenalina non sia necessaria per curare l'anafilassi si rafforza ancora di più. In parte, al pronto soccorso i pazienti si sentono già meglio e mostrano meno sintomi perché l'organismo, a causa dello stress, ha naturalmente liberato adrenalina o perché l'antistaminico somministrato a casa inizia a fare effetto³⁻⁸. Le dietiste e i dietisti possono qui svolgere un importante lavoro di informazione confermando e sottolineando una volta di più l'importanza dell'adrenalina.

Le linee guida per il trattamento dell'anafilassi basate sull'evidenza raccomandano a livello mondiale l'immediata somministrazione intramuscolare di adrenalina¹⁻³⁻⁷⁻⁹. Questo perché la farmacocinetica mostra che anche un antistaminico ad azione rapida impiega più di 25 minuti prima di fare effetto e il cortisone addirittura svolge la propria azione solo dopo 60 minuti⁷. In un terzo di tutti i bambini colpiti c'era già stata una reazione anafilattica all'anamnesi e il 70 % sapeva a quale allergene reagisse⁴. Il potenziale rischio di ripetizione può portare a forti timori con restrizioni delle attività quotidiane, a disturbi fobici e quindi nei bambini a iperprotettività da parte dei genitori³⁻⁹. A questo proposito è indispensabile un coaching informativo⁹. I pazienti, i loro genitori e le persone che li seguono all'asilo o a scuola devono essere istruiti su come si possano evitare le cause scatenanti dell'anafilassi e come vadano somministrati i medicamenti d'emergenza (v. offerta di formazioni di aha! Centro Allergie Svizzera, nel riquadro).

Kit d'emergenza per l'anafilassi

Tutti i pazienti a rischio di anafilassi devono ricevere un kit e un piano d'emergenza (panoramica 1) composto di autoiniettore di adrenalina, antistaminico, cortisone ed eventualmente spray inalatore^{1,2}. Nel piano di emergenza personale per l'anafilassi dovrebbero essere ben visibili a prima vista le potenziali cause di reazioni allergiche e

Panoramica 1: autogestione del paziente in caso di alto rischio di anafilassi

Prevenzione

- Farsi rilasciare un passaporto dell'anafilassi e un piano d'emergenza per l'anafilassi
- Portare sempre con sé, a portata di mano, il kit d'emergenza, il passaporto dell'anafilassi e il telefono cellulare
- Conoscere i sintomi dell'anafilassi e saperli distinguere dagli altri sintomi (ad es. paura)
- Se possibile farsi consegnare dal medico un autoiniettore di prova (siringa autoiniettante di allenamento, senza ago e medicamento) e allenarsi ogni tre o sei mesi (attenzione: rischio di confusione con l'autoiniettore «vero», che è però sempre imballato in un'ulteriore pellicola protettiva di plastica)
- Verificare periodicamente la data di scadenza dei medicamenti
- Informare le persone vicine, assicurarsi aiuto, distribuire i compiti in caso di situazione d'emergenza (chiamata d'emergenza, somministrazione dei medicamenti, ricezione del medico di guardia ecc.)
- Eventualmente ulteriori consulenze, materiale informativo e scambio d'informazioni con altre persone interessate, formazioni sull'anafilassi

Automedicazione d'emergenza

- Impiego del kit d'emergenza (passaporto dell'anafilassi/piano d'emergenza per l'anafilassi)
- Posizione
 - in caso di sintomi cardiocircolatori: posizione sdraiata con le gambe in alto (posizione antishock)
 - in caso di sintomi respiratori: posizione seduta («posizione del cocchiere»)
 - in caso di svenimento: posizione laterale stabile
- Numero d'emergenza: 144, menzionare «reazione anafilattica, shock anafilattico» ed eventualmente rispondere alle domande
- Chiedere aiuto, sostegno da parte delle persone vicine

la terapia necessaria, con relative istruzioni. Nell'ambito della consulenza nutrizionale si può verificare se il paziente ha un piano d'emergenza e se lo ha capito. Si può farlo, ad esempio, con un gioco di ruolo: la dietista si fa spiegare il piano d'emergenza dalla persona interessata. In questo modo è subito evidente se è stato davvero capito cosa il paziente o altre persone debbano fare in caso di emergenza. Anche la manipolazione dell'autoiniettore di adrenalina deve essere allenata con cura. Il meglio è farsi mostrare dai genitori o dalla persona interessata come funziona l'applicazione. A questo proposito ho un aneddoto personale: una volta, mentre stavo mostrando l'impiego dell'autoiniettore di adrenalina, al posto dell'Epipen® di prova ho per errore preso dal tavolo un'Epipen® vera, che avevo appena presentato e che è molto simile a quella di prova, e me la sono iniettata con forza nella coscia. Nel giro di un minuto la mia faccia è diventata rossa, ho sentito vampate di calore ed ero un po' agitato. Dopo circa dieci minuti l'effetto stava già sparendo. Questo esempio può essere utilizzato per mostrare come l'adrenalina non abbia effetti collaterali seri, anche se per una volta dovesse essere somministrata

inutilmente. In caso di dubbio è meglio somministrarla una volta in più piuttosto che una volta in meno del dovuto. Per il ragazzo di cui parlavamo all'inizio l'iniezione salvavita infatti arrivò purtroppo troppo tardi. Morì perché l'inalazione non provocò nessun miglioramento e l'adrenalina venne perciò somministrata in ritardo.

Prima pubblicazione dell'articolo in HAUSARZT PRAXIS 2018; 13(8): 15–19.

Bibliografia sulla pagina 19

Offerte di aha! Centro Allergie Svizzera

• Formazioni sull'anafilassi per genitori e adulti

Forniscono informazioni sulle allergie e l'anafilassi e sulle loro cause, si esercita la gestione delle emergenze, viene illustrata l'applicazione delle misure nella vita di tutti i giorni e si chiariscono domande individuali.

• Workshop sull'anafilassi per insegnanti

Il corpo insegnante deve essere aiutato ad acquisire maggiori conoscenze, comprensione, sicurezza e competenza nell'interazione con i bambini colpiti e i loro genitori, così come con i loro compagni di scuola e i genitori di questi ultimi. Può essere messo a disposizione gratuitamente materiale informativo e didattico adatto ai vari cicli scolastici.

• Fact Sheet «Pronto soccorso in caso di reazione anafilattica»

www.aha.ch/info@aha.ch
 Telefono 031 359 90 00

Das Schweizer Allergie-Gütesiegel – für mehr Sicherheit

Von Vorteil: das richtige Label

Das Schweizer Allergie-Gütesiegel ist ein international anerkanntes und geschütztes Markenzeichen für allergen optimierte Produkte und Dienstleistungen einerseits für Betroffene aber auch für Personen, die einen bewussten und nachhaltigen Lebensstil pflegen.

Jeder Hersteller kann bezüglich Inhaltsstoffen auf die Verpackung schreiben was er will, solange es stimmt und die gesetzlichen Anforderungen erfüllt sind. Mit dem Allergie-Gütesiegel können die Auslobungen zusätzlich kontrolliert und bestätigt werden.

Das Allergie-Gütesiegel mit seinem Erkennungswert bedeutet für Hersteller zudem eine attraktive Möglichkeit, mit Spezialprodukten für Betroffene an den Markt zu treten und diese in dem wachsenden Sektor als geprüft und sicher zu positionieren.

Auf Nummer sicher

Nur Produkte und Dienstleistungen, die unseren strengen Anforderungen entsprechen, erhalten das Schweizer Allergie-Gütesiegel. Konkret bedeutet dies:

- Sie besitzen gegenüber gängigen Produkten einen bestimmten Mehrwert.
- Die Garantiemarke gibt zu keiner Täuschung der Konsumenten Anlass.
- Die Einhaltung der Reglemente erfolgt durch eine Kontrollorganisation.
- Eine umfassende Information der Konsumenten ist integrierender Bestandteil des Konzeptes.

Zusätzlich zu den allgemeinen Bestimmungen gelten für jede Branche spezifische Anforderungen. Diese erarbeiten wir gemeinsam mit Spezialisten sowie grossen, international tätigen Zertifizierungsstellen. Massgebend sind auch die Vorgaben des Verbandes der Kantonschemiker der Schweiz. Damit die Lösungen auch produktions-technisch umsetzbar sind, beziehen wir die Industrie ebenfalls mit ein.

Für mehr Informationen:

Service Allergie Suisse SA
Scheibenstrasse 20
3014 Bern

Tel. 031 359 90 09

info@service-allergie-suisse.ch

Service Allergie Suisse

Service Allergie Suisse ist eine unabhängige Gütesiegelagentur und Zertifizierungsstelle für Konsumgüter und Dienstleistungen, die unter besonderer Berücksichtigung der Allergie- und Intoleranzproblematik hergestellt und gekennzeichnet werden.

Sie prüft Produkte und Dienstleistungen nach strengsten Richtlinien auf deren Verträglichkeit für Betroffene und vergibt nach Erfüllung aller Anforderungen das Schweizer Allergie-Gütesiegel zusammen mit einem Zertifikat.

Service Allergie Suisse ist als 100%-Tochtergesellschaft der Stiftung aha! Allergiezentrums Schweiz im Besitz der weltweiten Verwendungsrechte für das Schweizer Allergie-Gütesiegel.

Klare, zuverlässige Kennzeichnung



Die zertifizierten Produkte finden Sie auf
www.service-allergie-suisse.ch

WORT DER PRÄSIDENTIN LE MOT DE LA PRÉSIDENTE PAROLA DELLA PRESIDENTESSA



Gabi Fontana

Präsidentin

Présidente

Presidentessa



SVDE ASDD

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn ich gefragt werde, welche Vorteile die Mitgliedschaft beim SVDE bringt, bin ich beim Aufzählen dieser immer wieder selber erstaunt, wie viele Dienstleistungen der SVDE für seine Mitglieder anbietet. Einerseits erleichtern diese direkt den Arbeitsalltag von Ernährungsberater/innen SVDE, unabhängig davon, wo sie arbeiten. So stellt der SVDE auf seiner Verbandswebsite exklusiv praktische Informationen zur Berufsausübung wie beispielsweise Datenschutzhinweise zur Verfügung und gewährt den Zugriff auf «NutriPoint», das elektronische Praxishandbuch. Die Teilnahmegebühr an vom SVDE organisierten Fortbildungen sowie den NutriDays ist für SVDE-Mitglieder vergünstigt und die verbandseigene Zeitschrift mit fachlichen und berufspolitischen Neuigkeiten kommt sechsmal jährlich direkt zu jedem Mitglied nach Hause. Freischaffende Ernährungsberater/innen, welche Mitglied des SVDE sind, haben einen kostenlosen und einfachen Anschluss an den Tarifvertrag. Informationen von Mitgliedern an Mitglieder lassen sich elektronisch zum Selbstkostenpreis via Geschäftsstelle versenden. Darüber hinaus bietet der SVDE für seine Mitglieder Rechtsauskünfte an und via sermed Versicherungen, Treuhand und Vorsorge zu günstigen Preisen. Last, but not least ist jedes SVDE-Mitglied berechtigt, das privatrechtlich geschützte Label «Ernährungsberater/in SVDE» zu tragen; dieses garantiert die gesetzliche Anerkennung und hebt uns von Trittbrettfahrern ab. Es lohnt sich also, Mitglied des SVDE zu sein!

Chère lectrice, cher lecteur

Quand on me demande d'énumérer les avantages d'être membre de l'ASDD, je suis chaque fois surprise du nombre important de prestations que l'ASDD propose à ses membres. Celles-ci facilitent directement le quotidien professionnel des diététicienne-s ASDD, quel que soit leur lieu de travail. L'ASDD publie ainsi sur son site Internet des informations pratiques exclusives, relatives à l'exercice de la profession telles que les consignes sur la protection des données, et donne accès au «NutriPoint», le manuel pratique électronique. Les frais de participation aux formations continues organisées par l'ASDD et aux NutriDays sont réduits pour les membres de l'ASDD qui reçoivent à la maison, six fois par an, la revue de l'association avec toute l'actualité spécialisée et de politique professionnelle. Les diététicien-ne-s indépendant-e-s qui sont membres de l'ASDD peuvent s'affilier simplement et gratuitement à la convention tarifaire. Les informations entre les membres peuvent être envoyées par l'intermédiaire du secrétariat général par voie électronique au prix de revient. L'ASDD propose par ailleurs à ses membres des renseignements juridiques ainsi que des solutions d'assurance, de prévoyance et des services fiduciaires par le biais de sermed, à moindre coût. Enfin et surtout, chaque membre de l'ASDD est habilité-e à porter le label protégé de «diététicien-ne ASDD» qui nous garantit une reconnaissance légale et nous permet de nous démarquer des imposteurs/euses. Cela vaut donc la peine d'être membre de l'ASDD!

Cara lettrice, caro lettore

Quando mi chiedono quali vantaggi comporti aderire all'ASDD, ogni volta nell'elencarli mi stupisco di quante prestazioni offre l'ASDD ai propri membri. Esse da un lato semplificano direttamente il lavoro quotidiano delle dietiste e dei dietisti ASDD, indipendentemente da dove gli stessi lavorino. L'ASDD, ad esempio, sul proprio sito Internet mette a disposizione in esclusiva pratiche informazioni sull'esercizio della professione, ad esempio informazioni sulla protezione dei dati, e garantisce l'accesso a «NutriPoint», il manuale pratico elettronico. Le tasse di iscrizione alle formazioni organizzate dall'ASDD e ai NutriDays sono scontate per i membri dell'ASDD e la rivista dell'associazione sulle novità professionali e politico-professionali viene spedita sei volte all'anno direttamente a casa di ogni membro. Le dietiste e i dietisti, che siano o meno membri dell'ASDD, hanno un accesso gratuito e semplice al contratto tariffale. Le informazioni di membri per i membri possono essere fatte spedire elettronicamente dal servizio amministrativo a costi di produzione. Oltre a ciò, l'ASDD offre ai propri membri consulenza giuridica e, tramite sermed, soluzioni assicurative, amministrazione fiduciaria e previdenza a prezzi agevolati. Last, but not least, ogni membro ASDD ha il diritto di avvalersi del marchio «dietista ASDD», tutelato dal diritto privato, che garantisce il riconoscimento giuridico e ci distingue dagli opportunisti. Direi proprio che vale la pena essere membri dell'ASDD!

NACHRUF

Mit Trauer erfüllt uns die Nachricht vom Tod unseres Ehrenmitglieds

Christine Römer-Lüthi

Sie hat ihre berufliche Tätigkeit mit grossem, fundiertem Engagement wahrgenommen. Ihr Einsatz für die Profession der Ernährungsberatung und ihre Verbundenheit zum SVDE war von grosser Bedeutung.

Wir werden ihr Andenken stets in Ehren halten. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Vorstand SVDE ASDD

RUBRIQUE NÉCROLOGIQUE

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris le décès de notre membre d'honneur,

Christine Römer-Lüthi

Elle a assumé son activité professionnelle avec un dévouement sans faille et une grande conviction. Nous saluons son engagement en faveur de la profession de diététicien-ne et sa fidélité envers l'ASDD.

Nous honorerons toujours sa mémoire et adressons nos très sincères condoléances à sa famille.

Comité SVDE ASDD

IN RICORDO

Abbiamo appreso con grande tristezza la scomparsa del nostro membro onorario

Christine Römer-Lüthi

Ha sempre esercitato la sua attività con grande dedizione e affidabilità. Il suo impegno per la professione di dietista e il suo attaccamento all'ASDD sono stati di grande importanza.

Di lei serberemo sempre un grato ricordo. Alla famiglia esprimiamo le nostre sincere condoglianze.

Il comitato direttivo SVDE ASDD

*Die nächste GV findet am
30. März 2019 in Bern statt.*

*Mitglieder, welche die Behandlung eines Traktandums wünschen,
haben dies gemäss Statuten, Art. 8, bis 50 Tage vor der
Generalversammlung schriftlich beim Vorstand
(service@svde-asdd.ch) zu verlangen, d. h. bis am*

7. Februar 2019.

*La prochaine AG aura lieu le
30 mars 2019 à Berne.*

*Les membres qui souhaitent ajouter un point à l'ordre du jour,
doivent selon art. 8 des statuts en faire la demande écrite
au comité (service@svde-asdd.ch), au moins 50 jours avant
la date de l'assemblée générale soit jusqu'au*

7 février 2019.



SVDE ASDD

Êtes-vous en quête de documentation?

Profitez de notre offre!

Allergie aux protéines du lait chez le jeune enfant



Questions et réponses sur l'intolérance au lactose



Faut-il renoncer aux produits laitiers?

Non. Il ne faut pas renoncer aux produits laitiers. Le fromage à pâte molle, mi-dure, dure ou émiettée, la crème fraîche et la crème doivent être consommés seulement en petites quantités; ces produits sont donc bien tolérés. Les produits à base de lait sont généralement bien tolérés, mais il peut y avoir des manifestations d'intolérance, car ils contiennent des bactéries laitiques qui facilitent la digestion des personnes sensibles (p. ex., le fromage Frais, le lait) doivent être servis ou remplacés par une variante sans lactose.

Les produits laitiers sont-ils vraiment nécessaires?

Oui. Les produits laitiers font partie d'une alimentation équilibrée et doivent être consommés au quotidien. La quantité recommandée est de trois portions par jour, qui peuvent être par exemple

La recette d'aujourd'hui

un verre de lait au thé ou au café de lait

Existe-t-il d'autres aliments lactosé?

Oui. Il existe d'autres aliments lactosé, comme les légumes, pommes de terre, riz, pain, etc. Les fromages à base de lait peuvent contenir plus de lactose que les autres aliments traités avec succès.

Composition type

- Au moins 250 g de légumes, salade, champignons ou 100-150 g de fruits pauvres en sucre ou 100-150 g de viande ou poisson ou 50-70 g de fromage ou 150 g de yaourt ou 100 g de fromage à pâte molle ou 20-30 g de fromage d'aïraine ou une fine tranche de pain ou 150 g de pommes de terre ou 30-40 g d'avoine ou 150 g de riz ou 150 g de riz ou 10-20 g de fruits à coque ou de beurre ou 1-2 cuillères à soupe d'huile

Alimentation avec une teneur moyenne en glucides Repas léger



Bircher pomme-fraise

Pour 1 personne
Préparation: env. 20 min

Ingrédients

- 30g de flocons d'avoine
- 100g de pomme râpée
- 100g de fraises
- 1 cuil. de jus de citron
- 200g de yaourt nature
- 1 cuil. de sucre canne/canéro
- cannelle

Préparation

- Verser env. 0,5 l d'eau bouillante sur les flocons d'avoine et laisser gonfler quelques instants.
- Égoutter la pomme, les framboises, le jus de citron et le yaourt.
- Garnir de noix et de cannelle.

Valuers nutritionnelles par portion:
énergie 372 kcal, protéines 18,3g, lipides 29g, glucides 44g

Alimentation avec une faible teneur en glucides Repas principal



Salade de quinoa aux légumes et sésame aux fines herbes

Pour 1 personne
Préparation: env. 30 min

Ingredients

Salade

- 1 dl d'eau avec un peu de bouillon de légumes en pâte
- 100g de quinoa cuit en bouquets
- 100g de poivron vert coupé en dés
- 1 cuil. de vinaigre
- 1 cuil. d'huile de colza
- 1 cuil. de miel, 1 cuil. de curcuma
- Sésame aux fines herbes:

 - 250g de sésame mi-gras
 - 1 cuil. de miel
 - sel et poivre

Préparation

- Salade: pourvoir eau et ébullition avec légumes et quinoa. Cuire 10-12 min. Egoutter. Ajouter les légumes et le quinoa et cuire 15-20 min à couvert. Laisser légèrement refroidir et ajouter le poivron.

Dans la recherche et le conseil nutritionnel, le lait est un thème récurrent.

Nous vous proposons des supports de consultation axés sur la pratique, relatifs par exemple à l'alimentation sur mesure, à la pyramide alimentaire, aux thèmes de l'intolérance au lactose, de la santé des os, ou encore de l'alimentation de la mère et de l'enfant.

Nous vous informons régulièrement des principales avancées scientifiques et répondons à vos questions sur le lait et les produits laitiers.

Nous vous encourageons ...

- ... à vous abonner à la newsletter spécialisée qui paraît 6 fois par an;
- ... à faire usage de notre centre de ressources, disponible en ligne.

N'hésitez pas à consulter notre site Internet swissmilk.ch/nutrition

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & Cuisine
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Testimonial unserer Mitglieder



Lulu Cerny, MS, RD
Ernährungsberaterin SVDE
Praxis für Ernährungsberatung
Via Massagno 20
6990 Lugano
Tel. 076 693 06 93
lulu.cerny@bluewin.ch

In den frühen 1990er-Jahren absolvierte ich ein Master-Studium in «Foods and Nutrition» (Lebensmittel und Ernährung) in San Diego, Kalifornien. Danach ging ich nach Boston, wo ich ein vorberufliches Praktikum abschloss, um zur Prüfung als «Registered Dietician» (staatlich geprüfte Ernährungsberaterin) zugelassen zu werden. Dort erlebte ich inspirierende Einsätze im öffentlichen Gesundheitswesen und in Spitäler, sowohl in wohlhabenden als auch in ärmeren Stadtvierteln. Während meines Studiums war ich sehr an einer Arbeit im klinischen Umfeld interessiert, doch als ich zu arbeiten begann, wurde mir klar, dass mich vor allem die Schnittstellen zwischen Diätetik und Ernährung faszinierten – also Einkauf, Auswahl und Zubereitung der Speisen, das Nahrungsmittelumfeld und die Anpassungsempfehlungen im Beratungssetting. Es kam mir so vor, als ob viele meiner Massnahmen im Spital eher tadelnde oder einschränkende Wirkung hatten. Der Kontakt zwischen Küche, Pflegepersonal und Ernährungsberatern war unbefriedigend. Ich wünschte mir eine vertieftere therapeutische Beziehung mit den Patientinnen und Patienten.

Mein Leben nahm eine überraschende Wendung, als ich meinen künftigen Ehemann traf, durch den ich die Schweiz kennenlernte. Angekommen in einem neuen Leben, übernahm ich in der neuen Heimat die Stelle der Präsidentin der internationalen Zweigstelle der American Dietetic Association (heute Academy of Nutrition and Dietetics). Ich durfte Leadership-Weiterbildungen besuchen und dynamische Ernährungsberater/innen aus aller Welt kennenlernen. Obschon es eine Stelle auf freiwilliger Basis war, passte sie gut zu unserer Familiengründung. Sie ermöglichte

mir nicht nur den Ausbau meiner Fähigkeiten und beruflichen Kontakte, sondern bot mir auch viel Flexibilität. Während meiner Amtszeit schlug ich für unsere Jahresversammlung einen innovativen Kurs vor: einen Therapie-Kochworkshop. Dies geschah vor fast 25 Jahren, als Ernährungsberater/innen noch daran arbeiteten, sich von den restriktiven Anforderungen der Spitälerküchen zu befreien und voll anerkannte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikteams zu werden. Sie waren zwar hervorragende Fachpersonen, doch die praktischen, kreativen Seiten der Beratungstätigkeit mussten verbessert und gestärkt werden. Genau auf diesem schmalen Grat zwischen Wissenschaft und Praxis bewegen sich Ernährungsberater/innen. Das finde ich an unserem Fachgebiet so interessant! Einer der Schwerpunkte ist zudem ein vertieftes Verständnis der verwandten Berufsbilder, um die Theorie in praktische, überschaubare Empfehlungen einfließen zu lassen.

Als wir ins Tessin zogen, arbeitete ich kurze Zeit in einem Spitalumfeld, doch bald bemühte ich mich um die Zulassung als selbstständige Ernährungsberaterin. Meinen Tessiner Kolleginnen danke ich sehr für ihre wichtige Unterstützung. Der grosszügige Austausch steigert die Qualität und verbessert die Standards in unserem Beruf. Mit einem US-amerikanischen Bildungshintergrund verfügte ich über eine solide wissenschaftliche Basis, doch ich musste eine neue Esskultur erlernen – was man hierzulande isst, wie die Mahlzeiten aufgebaut sind, wie mit den Menschen zu sprechen ist und welche Begriffe ihnen ermöglichen, ihrer Gesundheit zuliebe ihre Essgewohnheiten wirksam und nachhaltig zu ändern.

Ich hatte das Glück, sehr spannende Arbeitsstellen zu finden: 10 Jahre lang arbeitete ich für Fourchette Verte und bereiste die Tessiner Täler, baute Vertrauensverhältnisse mit Köchinnen und Köchen auf und entwickelte kreative Ansätze, um den Nährwert der Mahlzeiten zu verbessern,

ohne dass sie an Geschmack einbüsssten. Über 15 Jahre lang arbeitete ich mit einem hervorragenden Arzt zusammen, der in seiner Praxis für Endokrinologie Kochkurse anbot. Jahrelang unterrichtete ich Köchinnen und Köche in Ernährungslehre. Da meine Muttersprache nicht Italienisch ist, stellten sich mir einige Herausforderungen. Diese versuchte ich zu meistern und durfte dabei wirklich herausragende Berufsleute kennenlernen. Mit Expert/innen zusammenzuarbeiten ist sehr bereichernd!

Einer sehr grossen Herausforderung musste ich mich stellen, als bei mir mit 42 Jahren Zöliakie diagnostiziert wurde. Plötzlich sass ich als Patientin auf der anderen Seite des Schreibtisches und musste mit Einschränkungen meiner Freiheit und der Vorstellung meiner eigenen Sterblichkeit umgehen lernen. Zu Beginn empfand ich dies als erniedrigend, doch bald auch als befriedigend, denn ich verstand die Gefühle derer besser, die eine neue Krankheit diagnostiziert bekommen. So wandte sich meine Beratungstätigkeit natürlicherweise der Zöliakie und den Leberkrankheiten zu. Letzteres verdanke ich der Inspiration durch meinen Mann, der Arzt ist. Meine eigene Diagnose fiel zeitlich mit dem Boom der glutenfreien Ernährung zusammen. Unsere Regionalgruppe für zöliakiebetroffene Menschen initiierte ein innovatives Projekt, um die Restaurants im Tessin zu informieren und zu prüfen. Danach trat ich als Kommissionsmitglied der Gruppe bei, um das Projekt zu fördern. Zudem durfte ich mich an der MenuCH-Datenerhebung im Tessin beteiligen.

Für jeden Verband sind Networking und berufliches Mentoring von grosser Wichtigkeit. Begeisterte Mitglieder tragen dazu bei, Bedeutung und Nutzen unseres Berufs nach aussen zu tragen. Ich erfreue mich am nunmehr modernen Berufsbild mit aktiven, wissbegierigen, motivierten und initiativen Ernährungsberater/innen, die unseren schönen und wertvollen Beruf voranbringen.

Témoignage de nos membres



Lulu Cerny, MS, RD
Diététicienne ASDD
Cabinet de diététique
Via Massagno 20
6900 Lugano
Tél. 076 693 06 93
lulu.cerny@bluewin.ch

Au début des années 1990, j'ai étudié à San Diego en Californie afin d'obtenir mon master en alimentation et nutrition (Master in Foods and Nutrition). Je me suis ensuite rendue à Boston afin d'accomplir un stage pré-professionnel et passer l'examen de diététicienne enregistrée (Registered Dietitian). J'ai ensuite bénéficié d'expériences inspirantes dans le secteur de la santé publique et au sein de différents hôpitaux urbains, dans des quartiers pauvres ou bien dotés. Au cours de mes études, j'ai adoré le travail clinique, mais une fois lancée dans le travail, j'ai été fascinée par la combinaison entre diététique et nutrition: l'achat, la sélection et la préparation des mets, le milieu alimentaire et les recommandations d'adaptation dans le cadre des consultations. Dans le monde hospitalier, mes propositions étaient souvent perçues comme des reproches ou des limitations. Le contact entre les professionnels des cuisines, des soins infirmiers et de la diététique était insatisfaisant et je souhaitais des interactions thérapeutiques plus intenses avec les patient-e-s. Ma vie a connu une tournure surprenante lorsque j'ai ensuite rencontré mon futur époux, qui m'a fait découvrir la Suisse. Arrivée dans un nouveau pays pour y commencer une nouvelle vie, on me recruta pour le poste de présidente de la filiale internationale de l'association américaine de diététique (American Dietetic Association, aujourd'hui Academy of Nutrition and Dietetics). J'ai eu le privilège de pouvoir suivre des formations de leadership et d'interagir avec des diététicien-ne-s dynamiques du monde entier. Ce mandat bénévole s'accordait bien avec le moment où mon mari et moi avions fondé une famille, me permettant une grande flexibilité en plus de la possibilité d'affermir mes capacités et

d'étendre mes contacts professionnels. Au cours de mon mandat, j'ai proposé la mise sur pied d'un cours innovant pour notre conférence annuelle: un atelier de cuisine thérapeutique. C'était il y a presque 25 ans. A cette époque-là, les diététicien-ne-s s'efforçaient de se libérer des restrictions imposées par la cuisine en milieu hospitalier et de s'affirmer en tant que membres à part entière de l'équipe médicale. Même si les professionnel-le-s fournissaient un travail excellent, il importait alors d'améliorer les aspects pratiques créatifs autour des recommandations formulées. Il s'agit là de l'exercice d'équilibriste des diététicien-ne-s: trouver le juste milieu entre science et mise en pratique. Et c'est cela que je trouve réellement satisfaisant dans notre domaine! Une des clés d'accès à ce résultat est une compréhension approfondie de la profession, liée à la volonté de mettre en pratique la théorie au moyen de recommandations pratiques et gérables. Lorsque nous nous sommes installé-e-s au Tessin, j'ai travaillé pendant une courte durée en milieu hospitalier tout en entretenant les démarches nécessaires afin d'être reconnue en tant que diététicienne indépendante. Je suis reconnaissante envers mes collègues au Tessin pour leur important soutien. La générosité dans les échanges enrichit la qualité et les standards de notre profession. Ma formation accomplie aux Etats-Unis m'a fourni de solides bases scientifiques, mais il m'a fallu découvrir la nouvelle culture gastronomique, à savoir ce que mangent les gens ici, de quoi sont composés leurs repas, ou encore comment communiquer avec les patient-e-s selon un mode qui leur permette de modifier durablement leurs habitudes alimentaires et par suite leur santé. J'ai la chance d'avoir toujours pu occuper des postes de travail très satisfaisants: dix années passées auprès de Fourchette Verte à explorer les vallées tessinoises m'ont permis d'établir des relations de confiance avec les cuisiniers/ières et de développer avec eux des approches créatives pour augmenter l'impact nutritionnel des plats sans sacrifier leur saveur.

Pendant plus de quinze ans, j'ai collaboré avec un médecin exceptionnel qui a intégré des cours de cuisine à son cabinet médical d'endocrinologie. Des années durant, j'ai enseigné la diététique dans la formation de cuisinier/ière. Comme l'italien n'était pas ma langue maternelle, j'ai dû relever quelques défis. En tentant de surmonter ces difficultés, j'ai eu le bonheur de faire la connaissance de professionnel-le-s réellement exceptionnel-le-s. La collaboration entre spécialistes produit de bons fruits!

Cependant, une nouvelle difficulté notable se présente à moi lorsque j'appris, à l'âge de 42 ans, que j'avais la maladie coeliaque. Subitement, la situation s'est inversée et je devins moi-même une patiente. Il m'a fallu découvrir les limites à ma liberté et accepter ce qui semblait être un aspect de ma mortalité. Le sentiment d'humiliation du début fit rapidement place à un sentiment de libération, dans le sens que cette expérience m'a permis de mieux comprendre les émotions que fait naître un nouveau diagnostic. Ainsi, mon activité de conseil a pris une tournure naturelle en se concentrant sur cette maladie et les maladies du foie. Mon mari médecin m'a en outre inspiré en ce qui concerne ce dernier aspect. Mon diagnostic personnel a de plus coïncidé avec le boom du phénomène du «sans gluten». Notre groupement régional de soutien aux personnes atteintes de maladie coeliaque lança un projet innovant d'information et de certification des restaurants tessinois. Je m'y suis ensuite associée en tant que membre du comité, chargé de l'avancement de ce projet. En outre, j'ai eu le privilège d'avoir pu participer à la récolte des données pour Menu-CH au Tessin. Le réseautage et le mentorat professionnels revêtent une importance cruciale pour toute association. L'enthousiasme des membres témoigne de la valeur et de l'efficacité de notre profession. C'est avec plaisir que j'observe l'image moderne des diététicien-ne-s dynamiques, curieux/euses, motivé-e-s et entreprenant-e-s, qui portent en avant cette belle profession.

Testimonianza dei nostri membri



Lulu Cerny, MS, RD
Dietista ASDD
Studio dietetico
Via Massagno 20
6900 Lugano
Tel. 076 693 06 93
lulu.cerny@bluewin.ch

Ho studiato per il mio Master in Foods and Nutrition a San Diego in California nei primi anni '90. Successivamente sono andata a Boston per una pratica pre-professionale per poter presentarmi all'esame per diventare un Registered Dietitian. Ho avuto delle rotazioni ispirazionali nel settore di salute pubblica e negli ospedali in centri urbani sia poveri che benestanti. Durante i miei studi avevo un grande appetito per il lavoro clinico ma una volta che ho iniziato a lavorare mi sono reso conto che mi affascinava la sovrapposizione di dietetica e nutrizione, cioè l'approvvigionamento, la selezione, la preparazione dei cibi, l'ambiente alimentare e le raccomandazioni di adattamento all'interno dell'ambiente di consulenza. Mi è sembrato che nell'ospedale molte delle mie interazioni apparissero rimproveranti o limitate. C'era un contatto insoddisfacente tra la cucina, il personale infermieristico e il dietista. Volevo un rapporto terapeutico più profondo con i pazienti.

La mia vita ha fatto un giro sorprendente quando ho incontrato il mio futuro marito che mi ha fatto conoscere la Svizzera. Arrivata in un nuovo paese per una nuova vita, fui reclutata per diventare presidente della filiale internazionale della American Dietetic Association (ora l'Academy of Nutrition and Dietetics). Ho avuto la fortuna di seguire formazioni di leadership e di interagire con dietiste dinamiche di tutto il mondo. Sebbene si trattasse di una posizione di volontariato, coincideva bene con iniziare la mia famiglia. Mi ha permesso una grande

flessibilità oltre ad ampliare le mie capacità e i miei contatti professionali. Durante il mio mandato ho suggerito un corso innovativo per la nostra conferenza annuale: una atelier di cucina terapeutica. Questo avveniva quasi 25 anni fa quando le dietiste si sforzavano di fuoriuscire dalle restrizioni della cucina dell'ospedale e di divenire membri pienamente riconosciuti della squadra clinica. Sebbene figure professionali eccellenti, il rafforzamento degli aspetti pratici creativi delle raccomandazioni doveva essere migliorato. Questa è la linea sottile che i dietisti percorrono, quella tra scienza e applicazione. Questo è ciò che trovo molto soddisfacente del nostro campo! Una chiave è di cercare inoltre una profonda comprensione delle professioni correlate al fine di integrare la teoria in raccomandazioni pratiche e gestibili.

Quando ci siamo trasferiti in Ticino, ho svolto un breve periodo nell'ambito ospedaliero, ma mi sono rapidamente attivata per ottenere il riconoscimento come dietista indipendente. Sono grata alle mie colleghi ticinesi per il grande sostegno. La generosità nello scambio arricchisce la qualità e gli standard della nostra professione. Provenendo da un background educativo USA le mie basi scientifiche erano solide, tuttavia avevo bisogno di imparare la nuova cultura gastronomica: cosa mangiano le persone qui, come sono strutturati i pasti, come parlare alle persone in termini rilevanti che permetterà loro di apportare modifiche valide e durature alle loro abitudini alimentari e quindi alla loro salute.

Sono stata fortunata accedere a posti di lavoro molto soddisfacenti: 10 anni con Fourchette Verte esplorando le valli del Ticino, instaurando rapporti di fiducia con i cuochi e sviluppando approcci creativi per incrementare l'impatto nutrizionale dei

pasti senza sacrificare la palatabilità. Ho collaborato per più di 15 anni con un medico eccezionale che ha integrato classi di cucina nel suo studio medico di endocrinologia. Ho insegnato per anni i cuochi in dietetica. Non essendo di madrelingua italiana, si sono presentate delle sfide. Cercando di superarle, ho avuto il piacere di conoscere professionisti veramente eccezionali. La collaborazione tra intenditori da frutti buoni!

Tuttavia una sfida significativa si presentò quando mi fu diagnosticata la celiachia all'età di 42 anni. All'improvviso mi trovavo dall'altra parte della scrivania come paziente, dovendo fare i conti con i limiti della mia libertà e quello che sembrava in qualche modo un concetto della mia mortalità. All'inizio questo è stato umiliante, ma ben presto liberatorio, nel senso che sono arrivata a capire meglio le emozioni incontrate attraverso una nuova diagnosi. Così la mia consulenza ha preso una naturale svolta concentrandosi nella celiachia e patologie epatiche. Quest'ultimo grazie all'ispirazione del mio marito medico. La mia stessa diagnosi è coincisa con l'esplosione del fenomeno glutenfree. Il nostro gruppo regionale di sostegno per le persone celiache ha iniziato un progetto innovativo per informare e certificare i ristoranti in Ticino. Mi sono poi associata come membro del comitato per portarlo avanti. Inoltre, mi sento privilegiata di aver collaborato con la raccolta dati con Menu-CH in Ticino.

Networking e mentoring professionale sono di vitale importanza per qualsiasi associazione. L'entusiasmo dei membri aiuta a dimostrare il valore e la validità della nostra professione. Osservo con piacere la moderna figura di dietisti vitali, curiosi, motivati ed intraprendenti che portano avanti questa bella e buona professione.

Emmi Benecol® - Einfache und effektive Ernährungslösung zur Senkung des Cholesterinspiegels

Emmi Benecol® - Une solution alimentaire simple et efficace pour réduire le taux de cholestérol



Ein Fläschchen (65 ml) Emmi Benecol® Jogurtdrink enthält eine effektiv wirksame Tagesdosis von 2 g Pflanzenstanolen in Form von Pflanzenstanolester. Benecol® Produkte zeigen sich in klinischen Studien als wirksam sowie in Sicherheitsbeurteilungen und toxikologischen Untersuchungen als gut verträglich und sicher. Als Teil einer cholesterinbewussten Ernährung empfehlen auch verschiedene nationale und internationale Fachorganisationen wie z.B. die ESC/EAS Guidelines den Konsum von Pflanzenstanolen.

7-10% weniger Gesamt- und LDL-Cholesterin

Bei einer regelmässigen Einnahme verringern Pflanzenstanole die Resorption des diätischen und biliären Cholesterins. In der Folge kommt es zu einer Reduzierung des Gesamtcholesterinspiegels und des LDL-Cholesterins. Die Absorptionsrate freier Pflanzenstanole im Blut dagegen ist sehr gering (0,04-0,2%) – auch dann, wenn diese über längere Zeit eingenommen werden. Auch die Plasmakonzentration von Vitamin A, D, E und K wird durch die Einnahme von Pflanzenstanolester nicht beeinflusst.

Emmi Benecol® 1x täglich zu einer Mahlzeit

Ein regelmässiger Konsum von 2 g Pflanzenstanolen pro Tag senkt den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel in 2-3 Wochen um bis zu 7-10%. Die cholesterinsenkende Wirkung von Pflanzenstanolen wurde in über 70 publizierten klinischen Studien nachgewiesen. Auch in Ergänzung zu einer medikamentösen Therapie mit Statinen und im Zusammenhang mit unterschiedlichen Patientengruppen.

*Eine Liste mit den wichtigsten klinischen Studien finden Sie in der Broschüre für Ernährungsfachleute «Emmi Benecol® mit Pflanzenstanolester – eine einfache und effektive Ernährungslösung zur Senkung des Cholesterinspiegels». Bestellung bei Emmi Schweiz AG (ernaehrungsinfo@emmi.com).

Un flacon (65 ml) de yogourt à boire Emmi Benecol® contient une dose journalière effectivement efficace de 2 g de stanols végétaux sous forme d'esters de stanols végétaux. Les produits Benecol® ont montré leur efficacité lors d'études cliniques et il ressort des évaluations de sécurité et des études toxicologiques qu'ils sont bien tolérés et sûrs. La consommation de stanols végétaux dans le cadre d'une alimentation pauvre en cholestérol est également recommandée par plusieurs organisations spécialisées nationales et internationales telles que la European Society of Cardiology (ESC) et la European Atherosclerosis Society (EAS) dans leurs directives.

Réduction de 7 à 10% du cholestérol total et LDL

La consommation régulière de stanols végétaux permet de réduire la résorption du cholestérol alimentaire et bilaire. Il en résulte une diminution du taux global de graisses dans le sang, et notamment de celui de «mauvais» cholestérol (LDL). Le taux d'absorption des stanols végétaux libres dans le sang est cependant très faible (0,04 à 0,2%), même si l'on en consomme sur une longue période. Par ailleurs, la consommation d'esters de stanols végétaux n'a aucune influence sur la concentration plasmatique des vitamines A, D, E et K.

Consommation d'Emmi Benecol® 1x par jour au cours du repas

La consommation quotidienne de 2 g de stanols végétaux permet d'abaisser le taux de cholestérol total et LDL de 7 à 10% en l'espace de deux à trois semaines. L'effet anti-cholestérol des stanols végétaux a été démontré scientifiquement dans plus de 70 études cliniques publiées. Cet effet a été prouvé aussi bien en complément d'un traitement médicamenteux avec des statines, qu'en relation avec différents groupes de patients.

*La liste des principales études cliniques est fournie dans la brochure à l'attention des professionnels de la nutrition «Emmi Benecol® avec esters de stanols végétaux – une solution alimentaire simple et efficace pour réduire le taux de cholestérol». Elle peut être commandée auprès d'Emmi Suisse SA (ernaehrungsinfo@emmi.com).



**Emmi Benecol® - Senkt Ihr Cholesterin einfach und effektiv.
Emmi Benecol® - Réduit votre cholestérol. Simple et efficace.**

Die Rubrik «Mitglieder im Fokus» bietet Ernährungsberater/innen SVDE eine Plattform, um Einblicke in den beruflichen Werdegang und Berufsalltag zu geben sowie persönliche Ansichten und Einschätzungen zu unserer Profession mit Berufskolleginnen und -kollegen zu teilen.

Fragen an: Karin Frey

Ernährungsberaterin SVDE

Bachelor in Ernährung & Diätetik (2009–2013), Certificate of Advanced Studies in Sporternährung (2017–2018). Von 2013–2017 tätig im klinischen Ernährungsteam des Inselspitals Bern, parallel dazu von 2013–2018 tätig in der Nutriteam GmbH Bern. Seit 2017 tätig als Flying Dietitian bei der Oviva AG in der Region Bern, unter anderem mit dem Schwerpunkt Sporternährung. Mitglied der SVDE-Fachgruppe Ernährung & Sport.



Wie sah deine Berufstätigkeit in den ersten Jahren nach der Ausbildung aus?

Das Zusatzmodul B sowie die ersten vier Jahre meiner Berufstätigkeit durfte ich im klinischen Team des Inselspitals Bern absolvieren sowie tiefprozentig in der Nutriteam GmbH Bern. Mit dem Mix von klinischer und ambulanter Beratungstätigkeit sammelte ich viele wertvolle Erfahrungen in der interdisziplinären Arbeit, lernte im Zusammenhang mit der Ernährung den Umgang mit hochkomplexen Krankheitsbildern und durfte mit Vorträgen und Workshops in den Bereichen gesunde Ernährung, Mangel- sowie Sporternährung meinen Arbeitsalltag bereichern.

Was war deine Motivation, das Certificate of Advanced Studies in Sporternährung zu wählen?

Schon bei der Berufswahl hatte ich den Traum, meine Leidenschaft zum Sport irgendwann mit meinem Beruf verknüpfen

zu können. Seit vier Jahren lege ich daher den Schwerpunkt der ambulanten Tätigkeit, zuerst bei der Nutriteam GmbH und nun bei der Oviva AG, unter anderem auf die Sporternährung. Zusätzlich bin ich Mitglied der SVDE-Fachgruppe Ernährung & Sport. So kam das Angebot der Berner Fachhochschule mit dem Certificate of Advanced Studies (CAS) in Sporternährung genau richtig. Meine Motivation war, das angeeignete Fachwissen evidenzbasiert zu vertiefen und mich mit anderen Fachpersonen austauschen zu können, um so die von mir betreuten Sportler/innen nach aktuellem Stand fachkompetent betreuen zu können.

Inwiefern hat dich die Weiterbildung weitergebracht?

Die Inhalte des CAS wurden evidenzbasiert und praxisnah an uns Teilnehmende vermittelt, konkrete Fallbeispiele aus dem Alltag der erfahrenen Dozierenden untermauerten die Inhalte sehr lehrreich. So lernte ich nebst dem Basiswissen die Hintergründe von all den Empfehlungen, kann nun dadurch die wertvollen Verknüpfungen zwischen Ernährungsempfehlungen, Biochemie, Athlet und Trainingsplanung machen und dank der gewonnenen Sicherheit die Athleten nebst der Basisernährung im «finetuning» der Sporternährung unterstützen.

Wie sieht heute ein normaler Arbeitstag von dir aus? Was sind Schwerpunkte deiner Tätigkeit?

Als Flying Dietitian bei der Oviva AG in der Region Bern bin ich in mehreren Arztpraxen als Ernährungsberaterin tätig. Nebst den allgemein medizinischen Praxen bin ich in

vier sportmedizinischen Praxen tätig, was mir das Erweitern meiner Erfahrungen mit Sportlern und Sportlerinnen ermöglicht. Im interdisziplinären Setting ist es mir möglich, die Athleten umfassend zu betreuen. Nebst den Beratungsgesprächen nutze ich unsere Oviva App, welche mich bei Bedarf dabei unterstützt, die Athleten engmaschig zu begleiten.

Zusätzlich führe ich für diverse Sportvereine Workshops und Vorträge durch, sodass auch Teamsportarten von fundierten Ernährungsinputs profitieren können.

Nebst der Beratungstätigkeit unterstütze ich die jungen Ernährungsfachpersonen bei uns in der Oviva AG mit regelmässigen Coachings und Fachinputs, was mir ebenfalls besonders gut gefällt. Zusätzlich darf ich meinen Wissenshorizont durch das Mitwirken im Marketing, in einem für mich neuen Bereich, erweitern.

Was gefällt dir am besten in deiner aktuellen Tätigkeit?

Kein Tag ist wie der andere – die Vielseitigkeit und Selbstständigkeit meiner Tätigkeit bei der Oviva AG gefällt mir sehr. Trotz der Selbstständigkeit hat Teamwork einen grossen Stellenwert bei uns, was ich sehr schätze. Die regelmässigen Teamtreffen sowie der Austausch untereinander ist sehr unterstützend. In Bezug auf die Sporternährung fasziniert mich die Tätigkeit mit Sportlern und Sportlerinnen deshalb, weil die Motivation des Gegenübers, die Empfehlungen umzusetzen, extrem hoch ist. Die Ernährung wird von ihnen als ein wichtiges Puzzleteil ihrer Gesamtleistung

eingestuft, was eine tolle und auch kollegiale Zusammenarbeit schafft. Die Tätigkeit direkt in der Praxis ermöglicht mir zusätzlich einen regen Austausch mit den anderen Disziplinen, sodass wir alle gemeinsam die Athleten weiterbringen können.

Was räst du einer jungen Berufskollegin in Bezug auf die Karriereplanung?

Bleibt nicht stehen, bildet euch weiter und schaut euch immer nach neuen, innovativen Tätigkeiten um. Unser Alltag bietet so

viel und je mehr wir uns alle getrauen, unsere Berufstätigkeit auszuweiten, desto mehr Möglichkeiten bieten sich! Ernährung ist in aller Munde und wir können gemeinsam in diversen Bereichen dazu beitragen, dass aus der Informationsflut richtige Schlüsse gezogen werden.

Ganz zum Schluss – hast du einen Wunsch oder eine Mitteilung an den Berufsverband oder an die Berufskolleginnen und -kollegen?

Ich wünsche uns allen, dass unsere Profession im Behandlungssetting weiterhin als wertvoll und essenziell eingestuft wird. Dazu braucht es Mut, Durchsetzungskraft, innovative sowie kreative Gedanken und einen weiterbringenden Gemeinschaftssinn von uns allen in dieser Berufsgruppe. In diesem Sinne wünsche ich uns einen guten und stärkenden Zusammenhalt!

La rubrique «Membres en bref» offre aux diététicien-ne-s ASDD une plate-forme pour présenter leur parcours professionnel et leur quotidien professionnel. Elle permet également d'échanger entre collègues des points de vue personnels et des considérations sur notre profession.

Questions à: Karin Frey

Diététicienne ASDD

Bachelor en nutrition et diététique (2009–2013), Certificate of Advanced Studies en nutrition du sport (2017–2018). De 2013 à 2017, équipe de nutrition clinique de l'Inselspital de Berne et emploi en parallèle chez Nutriteam GmbH à Berne entre 2013 et 2018. Depuis 2017, Flying Dietitian dans la société Oviva AG dans la région de Berne, entre autres spécialisée dans la nutrition des sportifs. Membre du groupe spécialisé Nutrition & Sport.



A quoi ressemblait ton activité professionnelle dans les premières années après la formation?

Pour mon module supplémentaire ainsi que pendant les quatre premières années de mon parcours professionnel, j'ai travail-

lé au sein de l'équipe clinique de l'Inselspital de Berne ainsi que chez Nutriteam GmbH à Berne, mais avec un faible taux d'occupation. Le mélange entre conseil clinique et ambulatoire m'a permis d'élargir mon expérience du travail interdisciplinaire. Dans le contexte de la diététique, j'ai appris à gérer des pathologies d'une grande complexité et j'ai eu l'occasion d'enrichir mon quotidien professionnel avec des exposés et des ateliers portant sur l'alimentation saine, la malnutrition et la nutrition du sport.

Quelle était ta motivation quand tu as opté pour le Certificate of Advanced Studies en nutrition du sport?

Au moment de mon orientation professionnelle déjà, je rêvais de pouvoir concilier ma passion pour le sport et mon métier. C'est pourquoi j'ai décidé il y a quatre ans de mettre l'accent sur l'activité ambulatoire, d'abord auprès de Nutriteam GmbH

et maintenant chez Oviva AG, et de m'intéresser entre autres de plus près à l'alimentation des sportifs. Je fais par ailleurs partie du groupe spécialisé Nutrition & Sport. La formation de la Haute école spécialisée bernoise qui débouche sur le Certificate of Advanced Studies (CAS) en nutrition du sport est donc arrivée à point nommé. Ma motivation était d'approfondir mes connaissances spécialisées selon l'approche fondée sur les données probantes et d'échanger avec d'autres professionnel-le-s pour pouvoir conseiller des sportifs/ives selon les dernières avancées de la science.

Que t'a apporté cette formation continue? L'enseignement pour l'obtention du CAS était axé sur la pratique et fondé sur les données probantes. Il comportait des exemples de cas concrets tirés du quotidien des enseignant-e-s expérimenté-e-s, ce qui était très instructif. Outre l'apprentissage des

connaissances de base, je me suis familiarisée avec le contexte général de toutes les recommandations. Aujourd’hui, je suis capable de mettre en relation les recommandations alimentaires, la biochimie, les athlètes et la planification de l’entraînement, ce qui m’est très utile. J’ai gagné en assurance pour soutenir les athlètes, au-delà de l’alimentation de base, dans tous les détails ayant trait à la nutrition du sport.

Comme se présente aujourd’hui ta journée de travail type?

Quelles sont tes principales tâches?

En tant que «flying dietitian» chez Oviva AG dans la région de Berne, j’interviens en qualité de diététicienne dans plusieurs cabinets médicaux. Je travaille pour des cabinets de médecine générale mais aussi dans quatre cabinets spécialisés dans la médecine du sport, ce qui me permet d’élargir mes expériences au contact des sportifs/ives.

Le contexte interdisciplinaire me permet de conseiller les athlètes de manière complète. Parallèlement aux entretiens de conseil, je me sers de notre application Oviva, qui m’aide au besoin à accompagner les athlètes de très près.

J’organise aussi des ateliers et des exposés pour le compte d’un certain nombre d’associations sportives, pour permettre aux personnes pratiquant des sports collectifs de bénéficier elles aussi de recommandations alimentaires fondées sur des données scientifiques.

En plus de mon activité de conseil, j’encadre les jeunes diététicien-ne-s chez Oviva AG par le biais de coachings et d’exposés réguliers où j’ai plaisir à leur communiquer des informations spécialisées. J’ai en outre l’opportunité d’élargir mon champ de connaissances en coopérant avec l’équipe marketing, un domaine totalement nouveau pour moi.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton activité actuelle?

Aucune journée ne se ressemble: la diversité de mes tâches et l’indépendance dont je dispose chez Oviva AG me sont précieuses. J’apprécie beaucoup l’esprit d’équipe qui règne chez nous malgré que chacun travaille de façon autonome. Les réunions d’équipes régulières et les échanges sont très utiles. Ils me soutiennent et me font progresser.

En ce qui concerne la nutrition du sport plus précisément, mon travail aux côtés des sportifs/ives me fascine parce que mes interlocuteurs/trices ont une énorme envie d’appliquer mes recommandations. Ils considèrent que l’alimentation est une pièce du puzzle importante pour leur performance globale, ce qui débouche sur une collaboration collégiale extrêmement agréable. De plus, les activités directes sur le terrain me permettent d’avoir des échanges nourris avec d’autres disciplines, grâce auxquels nous nous sentons unis pour faire progresser les athlètes.

Quel conseil donnerais-tu à une jeune collègue au sujet de la planification de sa carrière?

Ne restez pas les bras croisés, ne négligez pas votre formation continue et ne perdez jamais de vue les nouvelles activités innovantes. Notre activité a tant à offrir! Et plus nous nous ferons fort-e-s d’élargir ensemble nos champs d’activité professionnels, plus les possibilités qui s’ouvriront à nous seront nombreuses! La nutrition est dans toutes les bouches et ensemble, nous pouvons contribuer dans divers domaines à ce que les bonnes conclusions soient tirées du flux d’informations qui circulent.

Et pour conclure, as-tu un souhait à formuler ou une communication à faire à l’association professionnelle ou aux collègues de la profession?

Je souhaite à chacune et chacun d’entre nous que notre profession continue à être considérée comme précieuse et essentielle dans le contexte thérapeutique. Il faut pour cela du courage, de la capacité à s’imposer, des idées novatrices et créatives ainsi qu’un sens de la communauté qui nous fait avancer et est partagé par l’ensemble des membres de notre groupe professionnel. Dans cet esprit, je souhaite que notre cohésion soit de plus en plus forte!

La rubrica «Membri in primo piano» offre alle dietiste e ai dietisti ASDD una piattaforma per dare un’idea del loro percorso professionale e dell’attività quotidiana che svolgono, nonché per condividere con colleghi e colleghi opinioni e valutazioni sulla nostra professione.

Domande a: Karin Frey

Dietista ASDD

Bachelor in nutrizione e dietetica (2009–2013), Certificate of Advanced Studies in nutrizione sportiva (2017–2018). Dal 2013 al 2017 ha lavorato nel team nutrizione clinica dell’Inselspital di Berna e parallelamente, dal 2013 al 2018, ha lavorato anche presso Nutriteam GmbH Bern. Dal 2017 lavora presso Oviva AG come flying dietitian nella regione di Berne, tra le altre cose con specializzazione in nutrizione sportiva. Membro del gruppo specializzato «Nutrizione e sport».



Come è stato il tuo lavoro nei primi anni al termine della formazione?

Durante il modulo supplementare e i primi quattro anni della mia carriera ho avuto l'opportunità di lavorare nel team clinico dell'Inselspital di Berna e, con un piccolo tempo parziale, presso Nutriteam GmbH Bern. Con questo mix di attività clinica e ambulatoriale ho accumulato molte preziose esperienze nel lavoro interdisciplinare, ho imparato a confrontarmi nel contesto della nutrizione con quadri clinici molto complessi e ho avuto l'opportunità di arricchire la mia attività quotidiana con presentazioni e workshop negli ambiti alimentazione sana, malnutrizione e nutrizione sportiva.

Cosa ti ha motivata a scegliere poi un Certificate of Advanced Studies in nutrizione sportiva?

Già quando ho scelto la professione sognavo di poterla un giorno associare alla mia passione per lo sport. Per questo da quattro anni concentro la mia attività ambulatoriale, prima presso Nutriteam GmbH e ora presso Oviva AG, anche sulla nutrizione sportiva. Inoltre sono membro del gruppo specializzato «Nutrizione e sport».

L'offerta della Scuola universitaria professionale di Berna con il Certificate of Advanced Studies (CAS) in nutrizione sportiva è caduta proprio a pennello. La mia motivazione era di approfondire le conoscenze acquisite in modo basato sull'evidenza e confrontarmi con altri professionisti, in modo da poter seguire con un approccio competente e aggiornato gli sportivi che assisto.

Cosa ti ha dato questo corso di perfezionamento?

Il CAS ha trasmesso a noi partecipanti i contenuti in modo basato sull'evidenza e applicabile nella pratica. Gli esempi di casi concreti tratti dalla grande esperienza pratica dei docenti hanno reso i contenuti ancora più istruttivi. Ho così imparato, oltre alle conoscenze di base, anche i retroscena delle varie raccomandazioni: posso ora fare il nesso tra raccomandazioni nutrizionali, biochimica, atleta e pianificazione degli allenamenti e ho acquisito sicurezza nell'aiutare gli atleti, oltre che con l'alimentazione di base, anche nel «fine tuning» della nutrizione sportiva.

Come è strutturata oggi una tua normale giornata lavorativa? Su cosa si concentra principalmente la tua attività?

Come flying dietitian presso Oviva AG lavoro come dietista in diversi studi medici nella regione di Berna. Oltre che in studi medici generici, lavoro anche in quattro studi medici sportivi e ciò mi permette di ampliare la mia esperienza nel seguire sportive e sportivi.

In questo contesto interdisciplinare mi è possibile seguire gli atleti in modo completo. Oltre ai colloqui di consulenza utilizzo anche la nostra App Oviva che, se necessario, mi aiuta a seguire gli atleti con continuità.

Inoltre svolgo workshop e conferenze per diverse associazioni sportive, così che anche gli sport di squadra possono beneficiare di input nutrizionali fondati.

Oltre all'attività di consulenza, aiuto giovani dietisti e dietiste che lavorano da noi a Oviva AG con coaching regolari e fornendo loro input professionali, cosa che mi piace molto. Ho poi anche l'opportunità di am-

pliare il mio orizzonte di conoscenze collaborando nel marketing, un settore a me nuovo.

Cosa ti piace di più della tua attuale attività?

Non ci sono due giorni uguali: mi piacciono molto la varietà e l'autonomia della mia attività presso Oviva AG. Malgrado l'autonomia, il lavoro di squadra è però molto importante da noi, cosa che apprezzo molto. Le regolari riunioni di squadra e gli scambi di informazioni tra di noi sono molto istruttivi e di grande aiuto.

Per quel che riguarda la nutrizione sportiva, il lavoro con sportive e sportivi mi affascina perché hanno una forte motivazione ad attuare le raccomandazioni. Considerano l'alimentazione come un importante tassello nella loro prestazione complessiva e ciò crea un'ottima collaborazione, anche su base amichevole. Lavorare direttamente negli studi medici permette anche un vivace scambio con le altre discipline, facendo sì che tutti insieme possiamo far progredire gli atleti.

Che consigli daresti alle giovani colleghi che stanno pianificando la loro carriera?
Non fermatevi, perfezionatevi e andate sempre in cerca di attività nuove e innovative. La nostra attività offre così tanto e più noi tutti osiamo ampliare la nostra attività professionale, più possibilità ci si presenteranno! L'alimentazione è sulla bocca di tutti e, insieme, possiamo contribuire in diversi ambiti a far sì che da questa valanga di informazioni vengano tratte le conclusioni giuste.

Per finire: hai qualcosa da chiedere o da dire all'associazione o alle colleghi e ai colleghi?

Auguro a tutti noi che la nostra professione continui a essere considerata preziosa ed essenziale nell'ambito delle cure. Per questo sono necessari coraggio, capacità di imporsi, idee innovative e creative e un senso di appartenenza propositivo da parte di tutti noi nella professione. Perciò auguro a noi tutti una buona e forte coesione.

KURSÜBERSICHT
VUE D'ENSEMBLE DES COURS
PANORAMICA DEI CORSI

Weitere Informationen 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 consultez www.svde-asdd.ch (Formation > Formation continue et postgrade > vue d'ensemble des cours). La vue d'ensemble des cours est régulièrement actualisée et complétée avec les nouvelles manifestations.

Per maggiori informazioni 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
30.10.18	Lausanne	Cours spécialisé – Prise en charge nutritionnelle du patient obèse CHUV Lausanne – Dr. L. Favre und Dr. A. Kouadio	2
31.10.18	Bern	1st Swiss Orthogeriatrics Day Orthopädische Universitätsklinik und Geriatrische Universitätsklinik Inselspital, Universität Bern	1
01.11.18	Gümligen	Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)t Forum Culinaire, HACO AG	2
01.11.18	Bern	Update Ernährungsmedizin – wichtige CH-Studien Prof. Dr. med. Z. Stanga, A.-B. Sterchi – Inselspital Bern	1
01.11.18	Genève	Programme Parkinson: Prise en charge pluridisciplinaire Hôpitaux Universitaires de Genève	1
01.11.18 – 22.11.18	Vevey	Sensibilisation à l'éducation thérapeutique Programme cantonal Diabète	3
02.11.18	Zürich	Ernährung und neurologische Erkrankungen NHK Institut	2
02.11.18 – 03.11.18	Zürich	«Ich wüsste schon was, aber nicht wie» – ein Einstieg in die professionelle Prozessbegleitung in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie Universitätsspital Zürich in Zusammenarbeit mit esszellant gmbh	4
02.11.18 – 03.11.18	Luzern	Humor & Provokation José Amrein	4
02.11.18 – 03.11.18	Wilen am Sarnensee	Mit Herzblut und Hochdruck ebi-pharm ag	3
02.11.18 – 04.11.18	Edertal-Bringhausen	Superfood – regional und nährstoffreich Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung	4
03.11.18	Zürich	EFB 8 Der Kühlenschrank – mein bester Freund IKP Zürich	2
07.11.18 – 10.11.18	Stels	Grundkurs Lösungsorientiertes Beraten Max Schlorff, Dipl. Psychologe FH, Dipl. Ernährungsberater FH	6
08.11.18	Yverdon-les-Bains	Micronutriments: pour mieux vivre et guérir Fresenius Kabi (Schweiz) AG	2
08.11.18	Zürich	KFB 10 Achtsamkeit – vertiefende Aspekte IKP Zürich	2
08.11.18 – 09.11.18	Olten	Motivierende Gesprächsführung Dr. med. Michael Peltenburg (Inhalt) / SoMICE Sàrl (Organisation)	4
08.11.18 – 22.11.18	Lausanne	Sensibilisation à l'éducation thérapeutique Programme cantonal Diabète	3
09.11.18	Bern	Ernährungskurse für Betriebe und Institutionen professionell planen und gestalten Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE	2
09.11.18 – 11.11.18	Edertal-Bringhausen	Rundum darmgesund Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung	4
10.11.18	Basel	Dysphagie und Mangelernährung bei neurologischen Erkrankungen unter besonderer Berücksichtigung des Schlaganfall-Patienten Nutricia S.A.	2
12.11.18	Neuchâtel	Workshop SSNS Suisse romande	1
13.11.18	Gümligen	FODMAP – sei lieb zum Darm, ernähre Dich fodmaparm Forum Culinaire, HACO AG	2
14.11.18	Gümligen	Zusatzstoffe und Allergene Forum Culinaire, HACO AG	1
14.11.18	Cully	Journée Mondiale du Diabète	1
15.11.18	Zürich	Herausforderung und Challenge in Institutionen für Menschen mit Beeinträchtigung SVDE ASDD	2
15.11.18	Bad Zurzach	Das Geheimnis des Magenfeuers AcuMax GmbH	2
15.11.18 – 17.11.18	Zürich	Diabetes Update Refresher Forum für medizinische Fortbildung – FormF GmbH	6
16.11.18 – 17.11.18	Zofingen	Systeme anstoßen	4
19.11.18 – 21.11.18	Genf	57e Cours Suisse de formation en nutrition – Chirurgie et Soins Intensifs Pr Claude Pichard – Hôpitaux Universitaires de Genève	6
20.11.18	Winterthur	Wenn eine Diagnose das Leben auf den Kopf stellt – mehr Beratungskompetenz in Krisensituationen SVDE ASDD	2
20.11.18	Bad Zurzach	Ganzheitliche Ernährung für Seniorinnen und Senioren – Chinesische und westliche Ernährungslehre AcuMax GmbH	2
21.11.18 – 05.12.18	Zürich	Genotypen NHK Institut	4
21.11.18 – 28.11.18	Zürich	Laborwerte in der naturheilkundlichen Praxis NHK Institut	4
22.11.18 – 24.11.18	Würzburg	21. Deutsche Mukoviszidose Tagung Mukoviszidose e.V.	2
22.11.18	Gümligen	Aktuelle Kostform im Heim und Spital – Fingerfood und Mangelernährung Forum Culinaire, HACO AG	1
22.11.18	Lausanne	Journée lausannoise de nutrition clinique de soins intensifs Pr Mette M. Berger – CHUV Lausanne	1

Abound®



Erneuert. Stärkt. Aktiviert.

Wundheilung neu definiert – Für Personen mit akuten und chronischen Wunden

Régénère. Fortifie. Active.

La cicatrisation redéfinie – Pour les personnes souffrant de plaies aiguës ou chroniques



NEU/NOUVEAU
Abound® Neutral/Neutre



Mit HMB*, Glutamin und Arginin

- Verhindert den Abbau körpereigener Proteine
→ *notwendig für die Wundheilung*
- Unterstützt die Kollagensynthese
→ *essentiel pour une peau intacte*
- Wirken als Aktivatoren für Immunzellen
→ *Reduktion von Infektionen*

À base d'HMB*, de glutamine et d'arginine

- Prévient la dégradation des protéines endogènes
→ *nécessaires pour la cicatrisation*
- Renforce la synthèse du collagène
→ *essentiel pour une peau intacte*
- Agit comme des activateurs pour les cellules immunitaires
→ *Réduction des infections*

* β -Hydroxy- β -Methylbutyrat / β -hydroxy- β -methylbutyrate

Gomes F, Schuetz P, Bouroue L, et al. ESPEN guidelines on nutritional support for polymorbid internal medicine patients. Clinical Nutrition 2018; Vol. 37, Issue 1, p:336-353

Arends J, Berz H, Bischoff S C, et al. Klinische Ernährung in der Onkologie. Aktuelle Ernährungsmedizin 2015; 40: e1-e74

Von ESPEN[#] und den S3 Leitlinien^{##} empfohlen
Recommandé par l'ESPEN[#] et les S3 directives^{##}

Wussten Sie schon?

Abound ist rückvergütet durch die Grundversicherung*

*Stand 2018: Rückerstattet durch Helsana, CSS, Sanitas, Assura, KPT, vorausgesetzt die Indikationsstellung ist gemäss der GESKES-Richtlinien. Rückvergütung durch die Zusatzversicherung bei anderen Versicherern möglich – fragen Sie die Krankenkasse.

Le saviez-vous?

Abound est remboursé par l'assurance de base*

*A partir de 2018: Remboursé par Helsana, CSS, Sanitas, Assura, KPT, à condition que la prescription soit conforme aux directives de la SSNC. Remboursement par l'assurance complémentaire possible avec d'autres assureurs – demandez à l'assurance maladie.



FortiHalt Formidable

Verminderter
Gewichtsverlust
für mehr Lebensqualität.

Von Anfang an
Fortimel Compact Protein
Trinknahrung.

Perte de poids réduite
Pour plus de qualité de vie.
Dès le début,
Fortimel Compact Protein
l'alimentation buvable.

NEU
NOUVEAU
Pfirsich-Mango
Pêche-Mangue



Empfehlen Sie Fortimel® Compact Protein*
Recommandez Fortimel Compact Protein*

- FRÜHZEITIG – sobald ein Gewichtsverlust auftritt
- PRÉCOCÉMENT – dès qu'une perte pondérale survient
- COMPACT – hohe Nährstoff- und Energiedichte bei geringem Volumen
- COMPACT – teneur élevée en nutriments et en énergie dans un faible volume
- ABWECHSLUNGSREICH – in sechs leckeren, gut verträglichen Geschmacksrichtungen
- DIVERSIFIÉ – en six arômes délicieux bien tolérés
- KOSTENÜBERNAHME – durch Krankenkasse nach KVG gemäss GESKES Richtlinien
- REMBOURSABLE – par les caisses-maladies conformément à la LAMal, selon les directives de la SSNC

 **NUTRICIA**
Fortimel

Medizinische Trinknahrung
Alimentation buvable médicale

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) – nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden

* Aliment destiné à des fins médicales particulières (diète équilibrée) – à n'utiliser que sous surveillance médicale