



**SVDE ASDD**

Schweizerischer Verband  
der Ernährungsberater/innen

Association suisse  
des diététiciens-ne-s

Associazione Svizzera  
delle-dei Dietiste-i

**SVDE ASDD**

# Info

August | Août | Agosto

4/2019



Zucker und Alternativen  
Le sucre et ses alternatives  
Lo zucchero e le sue alternative

NUTRICIA  
**Fortimel**



# Forteilhaft

**Verminderter Gewichtsverlust**  
für mehr Lebensqualität  
bei krankheitsbedingter Mangelernährung.

**Von Anfang an**  
Fortimel® Compact Protein Trinknahrung.

**Empfehlen Sie Fortimel® Compact Protein\***

- COMPACT – hohe Nährstoff- und Energiedichte bei geringem Volumen
- ABWECHSLUNGSREICH – in sechs leckeren, gut verträglichen Geschmacksrichtungen
- Kostenübernahme – durch Krankenkasse nach KVG gemäss GESKES Richtlinien

\* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).  
Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden



**Diasip**  
Trinknahrung  
für Patienten  
mit Diabetes

NUTRICIA  
**Fortimel**



# Formidable

**Perte de poids réduite**  
pour plus de qualité de vie en cas  
de carence alimentaire liée à une maladie.

**Dès le début,**  
Fortimel® Compact Protein l'alimentation buvable.

**Recommandez Fortimel® Compact Protein\***

- COMPACT – teneur élevée en nutriments et en énergie dans un faible volume
- DIVERSIFIÉ – en six arômes délicieux bien tolérés
- REMBOURSABLE – par les caisses-maladies conformément à la LAMa, selon les directives de la SSNC

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



**Diasip**  
Alimentation  
buvable pour les  
patients avec  
un diabète

# NutriDays

Kongress der Ernährung und Diätetik  
Congrès de la nutrition et diététique

Schon reserviert?

## NutriDays 2020

27. + 28. März 2020 in Bern

Die SVDE-Generalversammlung findet im

Rahmen der NutriDays am 28. März 2020 statt.

[www.nutridays.ch](http://www.nutridays.ch)

Déjà réservé?

## NutriDays 2020

27 + 28 mars 2020 à Berne

L'assemblée générale de l'ASDD se tiendra

le 28 mars 2020 dans le cadre des NutriDays.

[www.nutridays.ch](http://www.nutridays.ch)

### DEUTSCHSCHWEIZ

Editorial .....	2
Fachteil .....	4
Wort der Präsidentin .....	22
Aktuelles .....	24
Kursübersicht .....	36

### SUISSE ROMANDE

Editorial .....	2
Rubrique professionnelle .....	5
Le mot de la présidente .....	22
Actualité .....	27
Vue d'ensemble des cours .....	36

### SVIZZERA ITALIANA

Editoriale .....	2
Rubrica professionale .....	6
Parola della presidentessa .....	22
Attualità .....	29
Panoramica dei corsi .....	36

## 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](http://optifibre.ch)



# OptiFibre

Finden Sie Ihr natürliches  
Wohlbefinden wieder

### Impressum

Offizielles Organ des SVDE / Organo ufficiale dell'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-dei Dietiste-i  
Altenbergstrasse 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,  
Altenbergstrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8,  
redaction@svde-asdd.ch

Stellenanzeiger + Inserate / Service d'emploi +  
Annonces / Offerte d'impiego + Annunci  
SVDE ASDD, Sekretariat, Altenbergstrasse 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

- 1/2019 Forschung von und für ERB  
La recherche par et pour les diététicien-ne-s  
La ricerca da e per dietisti
- 2/2019 Gemeinschaftsverpflegung im Spital  
La restauration collective en milieu hospitalier  
La ristorazione collettiva negli ospedali
- 3/2019 Interprofessionalität/NutriDays  
Interprofessionalité/NutriDays  
Interprofessionalità/NutriDays
- 4/2019 Zucker und Alternativen  
Le sucre et ses alternatives  
Lo zucchero e sue alternative
- 5/2019 Ernährungstherapie bei Bariatrie  
Thérapie nutritionnelle et chirurgie bariatrique  
Terapia nutrizionale e chirurgia bariatrica
- 6/2019 Lebererkrankungen  
Les maladies hépatiques  
Le malattie del fegato

Druck / Impression / Stampa  
Multicolor Print AG, Baar

Redaktions- und Inserateschluss / Délais des insertions  
et de rédaction / Termine d'inserzione et di redazione:  
5/19: 10. September, 10 septembre, 10 settembre 2019

Tarifikondokumentation / Documentazione tariffaire /  
Documentazione delle tariffe  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Geschäftsstelle / Secrétariat / Secretariato  
SVDE ASDD  
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/Innen  
Association suisse des diététicien-ne-s  
Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i  
Altenbergstrasse 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](mailto:gabi.fontana@svde-asdd.ch)

Vizepräsident/in / Vice-présidentes / Vice presidenti  
Adrian Rufener  
[adrian.rufener@svde-asdd.ch](mailto:adrian.rufener@svde-asdd.ch)  
Barbara Richli  
[barbara.richli@svde-asdd.ch](mailto:barbara.richli@svde-asdd.ch)

Vorstand / Comité / Comitato direttivo  
Bildungsstandards / Standards de formation /  
Standard formativi  
Adrian Rufener  
[adrian.rufener@svde-asdd.ch](mailto:adrian.rufener@svde-asdd.ch)

Kommunikation / Communication / Comunicazione:  
Barbara Richli  
[barbara.richli@svde-asdd.ch](mailto:barbara.richli@svde-asdd.ch)

Tarifverhandlungen & DRG / Négociations tarifaires & DRG /  
Negoziazione tariffaria & DRG  
Gabi Fontana  
[gabi.fontana@svde-asdd.ch](mailto:gabi.fontana@svde-asdd.ch)

Serviceleistungen / Services / Servizio:  
Brigitte Christen-Hess  
[brigitte.christen@svde-asdd.ch](mailto:brigitte.christen@svde-asdd.ch)

Arbeitsstandards / Standards de travail / Standard lavorativi  
Lisa Poretti  
[lisa.poretti@svde-asdd.ch](mailto:lisa.poretti@svde-asdd.ch)

Fortbildung / Formation continue / Formazione continua  
Anne Blancheteau  
[anne.blancheteau@svde-asdd.ch](mailto:anne.blancheteau@svde-asdd.ch)

Titelbild / Photo de couverture / Illustrazione di copertina  
shutterstock

ISSN 2504-1681  
Schlüsselwörter: Info  
(Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/Innen)



**Stéphanie Bieler**

Mitglied der Redaktionskommission  
Membre de la commission de rédaction  
Membro della Commissione della redazione

## **Geschätzte Berufskolleginnen und -kollegen**

Es ist Sommer! Glacé, Eistee und Schleckzeug in der Badi gehören sicher zu den Highlights dieser Jahreszeit für viele Kinder. Aber nicht nur bei Kindern – und nicht nur im Sommer – rangieren zuckrige Lebensmittel in der Beliebtheitskala ganz oben. Denn Süßes schmeckt jeder Altersgruppe.

Die vorliegende Ausgabe ist dem Zucker gewidmet. Zugegeben, die «Alternativen» aus dem Titel kommen etwas zu kurz. Dies jedoch aus aktuellem Grund, denn rund um dieses Thema tut sich gerade viel: Angéline Chatelan und weitere Kolleg/innen haben im Mai die Untersuchungsergebnisse zum Zuckerkonsum der Schweizer Bevölkerung veröffentlicht und Gesundheitsförderung Schweiz lancierte kürzlich den Flyer «Zucker: Weniger ist mehr». Beide standen uns für ein kurzes Interview zur Verfügung. Ausserdem gaben uns das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) sowie die Fédération Romande des Consommateurs Einblick in ihre Bestrebungen, die Reduktion des Zuckerkonsums voranzutreiben. Josianne Walpen von der Stiftung Konsumentenschutz hat in ihrem Beitrag die rechtliche Seite beleuchtet und bringt es schliesslich bezüglich Zuckeralternativen auf den Punkt: «Eine Alternative zu Zucker ist schlicht und einfach weniger oder kein Zucker.»

Ausserdem im Fachteil: Ein Beitrag der Fachgruppe Geriatrie zum Thema Malnutrition. Möchten auch Sie über Aktuelles aus Ihrem Tätigkeitsfeld berichten? Meldden Sie sich!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

## **Chère collègue, cher collègue**

C'est l'été! Pour de nombreux enfants, glaces, thé froid et friandises à la piscine font partie des réjouissances tant attendues dans l'année. Les aliments sucrés grimpent dans l'échelle de popularité, pas seulement auprès des enfants, et pas seulement en été. Un produit sucré est toujours apprécié, à tout âge.

Ce numéro est consacré au sucre. Mais les alternatives, bien qu'annoncées dans le titre, y sont peu présentes, même si les activités en lien avec ce thème se multiplient depuis quelque temps: en mai, Angéline Chatelan et d'autres collègues ont publié les résultats de l'enquête sur la consommation de sucre par la population suisse et Promotion Santé Suisse a lancé récemment le dépliant «Le sucre, moins il y en a, mieux c'est». Les deux nous ont accordé une petite interview. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et la Fédération romande des consommateurs nous ont en outre donné un aperçu de leurs efforts vers la réalisation de l'objectif de la réduction de la consommation de sucre. Dans son article, Josianne Walpen de la Fondation pour la protection des consommateurs a jeté un éclairage juridique sur la thématique et fait le point sur les alternatives au sucre: «L'alternative au sucre est purement et simplement moins de sucre ou pas de sucre du tout.»

Dans la rubrique professionnelle, vous trouverez en outre un article du groupe spécialisé Gériatrie sur le thème de la malnutrition. Vous avez envie de parler d'un sujet d'actualité en rapport avec votre champ d'activité? N'hésitez pas à vous manifester!

Je vous souhaite un bel été!

## **Gentili colleghe e colleghi**

Finalmente è arrivata l'estate! Per molti bambini, questa stagione è sinonimo di gelati, tè freddo e dolci. Ma non solo i più piccoli vanno matti per gli alimenti ricchi di zucchero: i dolci, infatti, sono buoni e piacciono a qualsiasi età. E non solamente d'estate.

Questo numero della nostra rivista è dedicato proprio allo zucchero. Diciamolo subito, delle «alternative» menzionate nel titolo non parliamo moltissimo, ciò tuttavia per motivi di attualità: al momento, infatti, sono molte le attività che ruotano intorno a questo tema. A maggio Angéline Chatelan e altri colleghi hanno pubblicato i risultati di una ricerca sul consumo di zucchero nella popolazione elvetica, mentre Promozione Salute Svizzera ha diffuso recentemente un opuscolo dal titolo «Zucchero: meno è meglio». Entrambi sono stati disponibili per una breve intervista. Inoltre, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) e la Fédération Romande des Consommateurs ci hanno informato sulle loro iniziative per raggiungere l'obiettivo di ridurre il consumo di zucchero. Nel suo articolo, Josianne Walpen della Fondazione per la protezione dei consumatori (SKS) illustra gli aspetti giuridici legati al tema e per quanto riguarda le alternative allo zucchero, la sua conclusione si riassume in una semplice considerazione: «L'alternativa allo zucchero? Ridurlo o eliminarlo.»

Inoltre, nella parte specialistica, è disponibile un contributo del gruppo professionale geriatrico sul tema della malnutrizione. Volete essere aggiornati anche voi sul vostro ambito di attività? Non esitate a contattarci!

Buona estate a tutti!

## Backen mit gutem Bauchgefühl für alle

**In der Schweiz liegt der durchschnittliche Jahreskonsum von Brot bei 19 Kilo pro Kopf. Somit gehört Brot zu den beliebtesten Lebensmitteln. Betroffene von Zöliakie und Glutensensitivität berichten oft, dass geschmackvolle glutenfreie Brote und Backwaren eine der grössten Herausforderungen darstellen. Aus diesem Grund baut Coop ihr Angebot mit neuen glutenfreien Backprodukten stetig aus und bietet so verträgliche, geschmackvolle Produkte und Zutaten für noch mehr Backspass.**

### Abwechslungsreiche Mehlsorten

Backen macht mit mehr Vielfalt noch mehr Freude. Von Coop Naturaplan gibt es deshalb gleich vier neue Mehle ohne Gluten. Neben Genuss überzeugt jedes Mehl durch einen weiteren Mehrwert: Das Kichererbsenmehl hat einen hohen Proteingehalt und kann beispielsweise zu schmackhaften Falafels verarbeitet werden. Das Kokosmehl überzeugt mit seinem exotischen Geschmack und eignet sich für süsse Speisen. Wer gerne feines Brot backt, ist mit dem herzhaften Buchweizenmehl bestens bedient und das Vollkorn Reismehl ist ideal für Crêpes. Alle unsere Free-From-Produkte

werden von SAS zertifiziert. Die neuen Mehle tragen zudem die Knospe von Bio Suisse.

### Backmischungen von Betty Bossi

Die Mischung für Hafer-Bananen-Pancakes muss nur noch mit Milch oder einer pflanzlichen Alternative angerührt und in der Pfanne goldbraun gebraten werden. Aus der Haferbrot-Backmischung ist mit wenigen Handgriffen und dem Hinzufügen von Wasser und Trockenhefe ein frisches, warmes Brot auf den Tisch gezaubert. Zwei Backmischungen für den nächsten Backspass mit Gross und Klein.

### Free From – für Genuss und Wohlbefinden

Das Bedürfnis nach Produkten für Allergiker ist in den vergangenen Jahren gewachsen. Coop hat mit Free From bereits vor 10 Jahren eine Marke geschaffen, die Betroffenen das Leben erleichtert. Das grüne Logo ist prominent auf der Verpackung platziert. Kleine Free-From-Schilder am Regal erleichtern den Einkauf zusätzlich. Mit über 500 Artikeln bietet Coop in der Schweiz das grösste Sortiment an Nahrungsmitteln, die auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten

genossen werden können. Dies hilft, mehr Abwechslung und Genuss in den Alltag zu bringen. Mehr dazu unter: [coop.ch/freefrom](https://coop.ch/freefrom)

Feine  
**REZEPTE**  
ohne Gluten

Genussvoll backen ist auch mit einer Glutenunverträglichkeit möglich.

Auf der Rezeptdatenbank **fooby.ch** finden Sie glutenfreie Rezepte für Ihren nächsten Backspass. Ob Brot, Kuchen oder andere süsse Desserts – mit wenigen Klicks finden Sie Rezepte, die immer passen.

[fooby.ch/freefrom](https://fooby.ch/freefrom)



## Wenn das Süsse politisch bitter wird

**Zucker zu reduzieren ist nicht nur für Konsumentinnen und Konsumenten schwierig, auch die Politik hat grosse Mühe damit: Die staatliche Zuckerreduktionsstrategie ist freiwillig, eine Zuckersteuer wird kaum diskutiert. Aber es harzt schon bei der Deklaration: Es ist – im Gegensatz zur EU – den Herstellern freigestellt, zu deklarieren, wie viel Zucker ein Produkt enthält.**

Grundsätzlich liegt es in der Verantwortung jeder und jedes Einzelnen, was und wie viel sie oder er isst. Doch unbestritten ist, dass die Ernährung von vielen Faktoren abhängt, unter anderem auch vom Angebot und der Information. Dafür sind vorwiegend die Anbieter verantwortlich. Politik und der Staat spielen ebenfalls eine zentrale Rolle, da sie dafür sorgen müssen, dass Gesetze und Vorgaben nicht nur die Wirtschafts-, sondern auch die Konsumenteninteressen berücksichtigen.

### Zuckerreduktion: In kleinen Schrittlchen

Eine Alternative zu Zucker ist schlicht und einfach weniger oder kein Zucker. Diese simple Einsicht wirkt bei den Anbietern und dem Staat nur bescheiden. Zwar hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) vor vier Jahren mit namhaften Herstellern und Anbietern eine Vereinbarung getroffen, um in Joghurts und Müeslis den Zuckergehalt zu reduzie-

ren. Dies wird auch gemacht, allerdings in quälend kleinen und langsamen Schritten, da die Hersteller freiwillig mitmachen.

### Heisses Eisen Zuckersteuer

Eine Diskussion, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Zuckersteuer für Süssgetränke Sinn machen würde, findet ebenfalls nur am Rande statt. Softdrinks haben keinen ernährungsphysiologischen Nutzen, enthalten jedoch Zuckermengen, welche die empfohlene Tagesmenge für Kinder und Jugendliche rasch übersteigen. Man streitet sich nun, ob durch die bereits eingeführte Steuer in Ländern wie Grossbritannien oder Mexiko eine Wirkung erzielt wird oder nicht. Was in Grossbritannien messbar ist, ist der Zuckergehalt der Getränke. Um der Zuckersteuer zu entfliehen, haben die Hersteller diesen drastisch gesenkt, sodass ein Liter Fanta in der Schweiz nun doppelt so viel Zucker enthält wie in England. Das ist eine sehr positive Nebenwirkung der Steuer.



Josianne Walpen  
Projektleiterin Ernährung  
und Landwirtschaft  
Stiftung für  
Konsumentenschutz  
j.walpen@  
konsumentenschutz.ch

In der Schweiz diskutiert man nicht ernsthaft darüber. Der Grund kann sein, weil der Druck noch zu klein ist, die Wirkung einer bescheidenen Steuer in der reichen Schweiz angezweifelt wird oder weil keine Politikerin, kein Politiker sich wirklich für das Anliegen in die Bresche schlagen mag.

### Wo bleibt die Information?

Damit Konsumenten Zucker vermeiden können, ist es wichtig, dass sie erfahren, wo wie viel Zucker enthalten ist. Fast in allen verarbeiteten Produkten – Ketchup, Fertiggerichte, Müesli, Riegel, selbst in Chips oder Babynahrung – kann es erhebliche Zuckermengen drin haben. Doch erstaunlicherweise wurde im neuen Lebensmittelgesetz genau für die Zuckerangabe eine Ausnahme gemacht – Zucker muss im Gegensatz zu Fett oder Salz nicht zwingend in der Nährwertangabe deklariert werden.

Ratgeber der Stiftung für Konsumentenschutz

## «Zucker: Weniger ist mehr»



Zucker versteckt sich in vielen Lebensmitteln, in denen man ihn nicht oder nicht in dieser Menge erwartet. Die Bevölkerung nimmt so viel mehr Zucker zu sich, als ihr bewusst ist. Der Ratgeber zeigt auf, warum weniger mehr ist und auf welche Formulierungen man beim Einkaufen achten kann, um Zuckerfallen zu umgehen. Im Ratgeber «Zucker – weniger ist mehr» finden sich weiter umfassende, aktuelle Informationen über Zucker, Zuckerarten und -alternativen.

Vorgestellt werden auch praktische Tipps und genussvolle Rezepte, damit man im Alltag unkompliziert und preiswert zuckerärmere Alternativen zubereiten kann.

Autorin Sophie Frei, 2017, 152 Seiten  
Normalpreis: 34.00 CHF/Gönnepreis: 29.00 CHF

Das ist wegen der fehlenden, wichtigen Information nicht nachvollziehbar. Es ist aber auch ein Widerspruch, weil das Ziel der Lebensmittelgesetzesrevision war, die Schweizer Gesetzgebung der europäischen anzugleichen und Handelshemmnisse abzubauen. Nun weicht man ausgerechnet bei einer so wichtigen Information davon ab: In der EU ist es Pflicht, den Zuckergehalt anzugeben.

Freilich ist dieser auf den meisten Produkten trotzdem aufgeführt. Das politische Zeichen, welches diese wirtschaftsfreund-

liche Ausnahme aussendet, ist aber weder zu übersehen noch zu unterschätzen.

### **Endlich Farbe bekennen**

Da verwundert es wenig, dass auch auf einem anderen Gebiet nur sehr langsam Fortschritte erzielt werden: Eine verbindliche Nährwertkennzeichnung in Kurzform, welche die Nährwerte eines verarbeiteten Produktes zusammenfasst und auf der Packungsvorderseite erscheint, wird von den Konsumentenorganisationen schon lange gefordert. Erst seit Kurzem setzt sich das

BLV auch für den französischen Nutri-Score – den auch der Schweizerische Verband der ErnährungsberaterInnen SVDE unterstützt – ein. Der Nutri-Score basiert auf einer fünfstufigen Farbskala von dunkelgrün bis rot, versehen mit den Buchstaben A (ausgewogene Nährwertqualität) bis E (weniger vorteilhafte Nährwertqualität). Dabei haben bereits einige grosse Anbieter eingesehen, dass sie an einer solchen Kennzeichnung nicht mehr vorbeikommen. Nestlé und Danone sind bereits mit gekennzeichneten Produkten auf dem Markt oder werden es in wenigen Monaten sein.

## **Produits sucrés: la politique des tout petits pas**

**La réduction du sucre semble difficile, et pas que pour les consommateurs/trices. Les politiques ont eux aussi du mal: la stratégie nationale de réduction des sucres est facultative et la taxe sur le sucre n'est guère débattue. Le problème se pose déjà dans la déclaration: les fabricants sont libres, ce qui n'est pas le cas dans l'UE, de déclarer la quantité de sucre contenue dans un produit.**

En principe, il est de la responsabilité de chacun-e de contrôler ce qu'il/elle mange et en quelle quantité. Mais l'alimentation dépend incontestablement de nombreux facteurs, et entre autres de l'offre et de l'information. Cette responsabilité relève essentiellement des fournisseurs. Les responsables politiques et l'Etat jouent également un rôle important, car ils doivent veiller à ce que les lois et directives ne tiennent pas uniquement compte des intérêts économiques, mais également de ceux des consommateurs/trices.

### **Réduction des sucres: à tout petits pas**

L'alternative au sucre est purement et simplement moins de sucre ou pas de sucre du tout. Cette approche pourtant simple ne montre que peu d'effets chez les fournisseurs et l'Etat. Ainsi, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a passé il y a quatre ans une convention avec d'importants producteurs de denrées alimentaires et représentants du commerce de détail visant à réduire les sucres ajoutés dans les yogourts et les céréales pour le petit-déjeuner. Elle a le mé-

rite d'avoir été passée me direz-vous, mais les choses avancent à un rythme affreusement lent parce que les fabricants coopèrent sur une base facultative.

### **La taxe sur le sucre, un sujet brûlant**

De même, le débat sur l'utilité d'introduire une taxe sur le sucre pour les boissons sucrées et sur les conditions à fixer reste lui aussi marginal. Les sodas ne présentent aucuns avantages sur le plan physiologique nutritionnel, mais contiennent des quantités de sucres qui dépassent rapidement la quantité journalière recommandée pour les enfants et les adolescent-e-s. On se querelle maintenant pour déterminer si les taxes déjà introduites dans des pays tels que la Grande-Bretagne ou le Mexique produisent ou non de l'effet. Ce qui est mesurable en Grande-Bretagne, c'est la teneur en sucres des boissons. Pour échapper à une telle taxe, les fabricants l'ont réduite de manière drastique, en conséquence de quoi un litre de Fanta en Suisse contient deux fois plus de sucres qu'en Angleterre. C'est un effet secondaire très positif de cette taxe.



**Josianne Walpen**  
Responsable de projet  
alimentation et agriculture  
Stiftung für  
Konsumentenschutz  
j.walpen@  
konsumentenschutz.ch

En Suisse, on n'arrive pas à avoir un débat sérieux à ce sujet. Cela peu s'expliquer par le fait que la pression est encore trop faible, que l'on doute de l'effet d'une modeste dans un pays aisé comme la Suisse, ou encore parce qu'aucun-e responsable politique n'a vraiment envie de prendre fait et cause pour la question.

### **Où sont retenues les informations?**

Pour que les consommateurs/trices puissent éviter le sucre, il est important qu'ils/elles sachent où il y en a beaucoup. Pratiquement tous les produits transformés (ketchup, plats cuisinés, céréales pour le petit-déjeuner, barres, chips ou aliments pour bébés) peuvent contenir des quantités considérables de sucre. Pourtant, étonnamment, une exception a été faite dans la nouvelle loi sur les denrées alimentaires, précisément en ce qui concerne l'indication des sucres: contrairement au sel et à la matière grasse, le sucre ne doit pas obligatoirement être déclaré dans les indications nutritionnelles.

Cela n'est pas compréhensible en raison du manque d'informations importantes. C'est aussi une contradiction, parce que la révision de la loi sur les denrées alimentaires avait pour but d'aligner la législation suisse sur celle européenne et de supprimer les entraves au commerce. Et voilà maintenant que l'on y échappe, au détriment d'une information aussi importante: dans l'UE, c'est une obligation d'indiquer la teneur en sucres.

Il est néanmoins vrai qu'elle figure sur la plupart des produits. Mais il ne faut ni ignorer ni sous-estimer les signaux poli-

tiques envoyés par cette exception propice à l'économie.

### Il serait temps d'annoncer la couleur

Il est ainsi guère surprenant que les progrès soient très lents dans un autre domaine également: cela fait déjà longtemps que les organisations de consommateurs réclament un étiquetage contraignant des valeurs nutritives sous une forme abrégée, qui résume les valeurs nutritives d'un produit transformé et apparaît sur le devant de l'emballage. Ce n'est que depuis peu

que l'OSAV s'engage pour le Nutri-score (d'origine française), qui bénéficie également du soutien de l'Association Suisse des diététicien-ne-s. Le Nutri-score, aussi appelé système 5 couleurs, est un système d'étiquetage nutritionnel basé sur un logo avec cinq valeurs allant de la lettre A (valeur nutritionnelle équilibrée) à la lettre E (faible qualité nutritionnelle). Certains grands fournisseurs ont d'ores et déjà compris qu'ils ne pourront pas échapper à un tel étiquetage. Ainsi, Nestlé et Danone sont déjà présents sur le marché avec des produits étiquetés en conséquence ou le seront dans quelques mois.

Guide de la Fondation pour la protection des consommateurs (FPC) (en allemand seulement)

## «Zucker: Weniger ist mehr»



Le sucre se cache dans de nombreux aliments dans lesquels on ne s'y attend pas, ou pas dans cette quantité. La population consomme ainsi beaucoup plus de sucre qu'elle en a conscience. Le guide explique pourquoi moins il y en a, mieux c'est, et s'intéresse aux formulations auxquelles il faut faire attention pour échapper au piège du sucre quand on fait ses achats. Le guide en langue allemande «Zucker – weniger ist mehr» («Le sucre, moins il y en a, mieux c'est») contient en outre des informations récentes et détaillées sur les sucres, les types de sucres et leurs alternatives.

Il propose également des conseils pratiques et des recettes savoureuses, pour pouvoir préparer facilement au quotidien des mets moins sucrés à moindres coûts.

Auteure: Sophie Frei, 2017, 152 pages (en allemand seulement)

Prix normal: CHF 34.00/Prix membres donateurs: CHF 29.00

## Quando la politica sullo zucchero ha un retrogusto amaro

**Ridurre lo zucchero è difficile. Lo sanno bene i consumatori, ma anche la politica. La strategia statale per la riduzione dello zucchero negli alimenti si basa su un'adesione volontaria e l'eventualità di introdurre una tassa sullo zucchero per il momento è fuori discussione. Il primo problema riguarda già la dichiarazione nutrizionale: a differenza di quanto accade nell'UE, i produttori svizzeri sono liberi di indicare o meno la quantità di zucchero presente nei loro prodotti.**



Josianne Walpen  
Responsabile di progetto  
Alimentazione e agricoltura  
Fondazione per la protezione  
dei consumatori (SKS)  
j.walpen@  
konsumentenschutz.ch

In linea di principio, è responsabilità del singolo individuo decidere cosa e quanto mangiare. Tuttavia è innegabile che l'alimentazione è influenzata da molti fattori, come per esempio l'offerta e l'informazione, i cui principali responsabili sono produttori e distributori. Anche la politica e lo

Stato hanno la loro buona parte di responsabilità: essi hanno infatti l'obbligo di garantire che leggi e disposizioni tengano conto non solo degli interessi economici, ma anche di quelli dei consumatori.

### La riduzione dello zucchero procede a rilento

L'alternativa allo zucchero? Ridurlo o eliminarlo. Una soluzione logica, che tuttavia non convince granché i produttori e lo Stato. È vero che quattro anni fa l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veteri-



narica (USAV) ha siglato un memorandum d'intesa con alcuni rinomati produttori e distributori di derrate alimentari per ridurre il tenore di zucchero di yogurt e cereali per la prima colazione. Ma l'implementazione di questo accordo avviene a passi incredibilmente piccoli lenti, perché i produttori vi aderiscono su base volontaria.

### **La tassa sullo zucchero, un tema delicato**

Solo raramente si discute per stabilire se e a quali condizioni sarebbe opportuno introdurre una tassa sullo zucchero per le bevande zuccherate. I soft drink non hanno alcuna utilità dal punto di vista nutrizionale e il loro tenore di zucchero supera rapidamente la dose giornaliera raccomandata per bambini e giovani. Una tassa simile è già stata introdotta in Paesi come la Gran Bretagna e il Messico, ma non tutti ritengono che stiano dando buoni risultati. In Gran Bretagna viene misurato il tenore di zucchero nelle bevande. Per evitare la tassa, i produttori hanno ridotto drasticamente lo zucchero, tanto che un litro di Fanta in Svizzera ne contiene il doppio rispetto allo stesso prodotto distribuito in Inghilterra. Questo è un «effetto collaterale» molto positivo della tassa sullo zucchero.

In Svizzera una tassa di questo tipo non è ancora oggetto di serie discussioni, vuoi

perché nessuno esercita sufficiente pressione e si pensa che una simile tassa avrà scarso impatto in un Paese ricco come il nostro, vuoi perché nessun politico è disposto a farsi avanti per promuovere questa causa.

### **Dove sono le informazioni?**

Per poter limitare il consumo di zucchero, è importante sapere dove è presente e in che quantità. Quasi tutti i prodotti trasformati, come ketchup, piatti pronti, muesli, barrette, patatine e persino alimenti per neonati, possono contenere notevoli quantità di zucchero. Eppure, la nuova legge sulle derrate alimentari prevede un'eccezione proprio per l'indicazione degli zuccheri che, a differenza di quella dei grassi e del sale, non deve obbligatoriamente figurare tra le informazioni nutrizionali.

Il motivo dell'assenza di una così importante informazione è incomprensibile. Tra l'altro è anche una contraddizione, se si considera che l'obiettivo della revisione della legge sulle derrate alimentari era quello di uniformare le prescrizioni svizzere a quelle europee per facilitare gli scambi commerciali. Con la sua scelta, invece, la Svizzera si discosta dall'UE proprio per un'informazione così importante; nell'UE la dichiarazione del tenore di zucchero presente negli alimenti è infatti obbligatoria.

È pur vero che sulla maggior parte dei prodotti è comunque indicato il contenuto di zucchero. Tuttavia, il segnale politico inviato con questa deroga a favore dell'economia non va ignorato né sottovalutato.

### **A ogni alimento il suo colore**

Come si può facilmente intuire, la riduzione dello zucchero non è l'unico ambito in cui i progressi sono lenti. Da parecchio tempo le organizzazioni dei consumatori chiedono che sulla parte anteriore dell'imballaggio dei prodotti trasformati sia riportata un'etichetta con un riepilogo dei valori nutrizionali. Solo di recente l'USAV ha deciso di impegnarsi per adottare il sistema francese Nutri-Score, che gode anche del sostegno dell'Associazione Svizzera delle dietiste-ASDD. Il Nutri-Score si basa su una scala a cinque colori, dal verde scuro al rosso, associati a lettere che vanno dalla A (qualità nutrizionale equilibrata) alla E (qualità nutrizionale svantaggiosa). Alcuni grandi distributori hanno subito compreso che non potranno fare a meno di aderire a questo sistema. Nestlé e Danone hanno già iniziato a distribuire prodotti opportunamente etichettati, o lo faranno nei prossimi mesi.

Guida della Fondazione per la protezione dei consumatori (SKS) (disponibile solo in lingua tedesca)

## **«Zucker: Weniger ist mehr»**



Lo zucchero si nasconde in molti alimenti «insospettabili» o quasi. Per questo la popolazione non è veramente consapevole di quanto zucchero assume realmente. Questa guida spiega perché meno è meglio e a quali diciture sui prodotti bisogna stare attenti quando si fa la spesa per evitare di cadere nella trappola dello zucchero. Inoltre la guida in lingua tedesca «Zucker – weniger ist mehr» («Zucchero: meno è meglio») fornisce informazioni complete e aggiornate sullo zucchero, i tipi di zucchero e le possibili alternative.

La guida presenta anche consigli pratici e ricette a basso contenuto di zucchero per preparare ogni giorno pietanze gustose, veloci ed economiche.

Autrice: Sophie Frei, 2017, 152 pagine (disponibile solo in lingua tedesca)  
Prezzo di vendita al pubblico: 34.00 CHF/prezzo sostenitori: 29.00 CHF

# Oligosaccharide mit prebiotischer Wirkung

Kuhmilch enthält nebst der bekannten Laktose 40 weitere Kohlenhydrate. Die positiven Wirkungen dieser Oligosaccharide auf die Gesundheit und ihr Einsatz als Prebiotika werden zurzeit intensiv erforscht.



Kuhmilch enthält etwa 4.7 % Kohlenhydrate, davon macht den grössten Anteil die Laktose aus: 40 g sind in einem Liter Kuhmilch enthalten [3]. Oligosaccharide sind es ungefähr 30 bis 60 mg pro Liter [4].

## Aufbau

Oligosaccharide sind Verknüpfungen aus drei bis zehn Monosacchariden. Milch-Oligosaccharide werden aus folgenden sechs Monomeren aufgebaut: Glucose (Glc), Galactose (Gal), N-Acetylglucosamin (GlcNAc), Fucose (Fuc), N-Acetylneuraminsäure (NeuAc) und N-Glycolylneuraminsäure (NeuGc) [2].

Im Vergleich zur Muttermilch (Humanmilch) enthält Kuhmilch weniger Oligosaccharide, und deren Strukturen sind grösstenteils weniger komplex [4, 5]. In Humanmilch wurden ungefähr 200

Oligosaccharide identifiziert [2, 3, 4], in der Kuhmilch sind es bis dato 40 [1, 5].

## Funktionelle Wichtigkeit

Die prebiotische Wirkung von Galactooligosacchariden (GOS) aus Humanmilch ist bekannt. Sie fördern das Wachstum von Bifidobakterien und hemmen gleichzeitig pathogene Keime im Säuglingsdarm [1, 4]. Kleine Mengen werden aufgenommen und gelangen in die Zirkulation, wo sie die Immunreaktivität regulieren [1, 11].

Auch Kuhmilch enthält komplex aufgebaute GOS mit ähnlicher Struktur wie diejenigen in Humanmilch [7–10]. Bisher wurden 13 identische Verbindungen nachgewiesen [9], zukünftig könnten weitere hinzukommen. Als mikrobiotische Modulatoren sind sie in wichtige biologische Funktionen involviert: Sie dienen als Nährstoff für

erwünschte Bakterien, interagieren mit pathogenen Keimen, die Darmerkrankungen auslösen können, und verhindern deren Anhaften an Darmzellen und -geweben. Eine vielversprechende Strategie, um zukünftig Darminfektionen ohne den Einsatz von Antibiotika zu reduzieren [8, 12].

## Einsatz und Herstellung

GOS aus Kuhmilch werden bereits heute bei Säuglingsnahrungen zugesetzt, um die bifidogenen Effekte der Humanmilch zu imitieren [13, 14], wenn zum Beispiel nicht ausreichend Muttermilch zur Verfügung steht. Der Einsatz von Oligosacchariden als Prebiotika in Lebensmitteln nimmt zu [14]. Das Ausgangsprodukt für die industrielle Herstellung von GOS ist Molke, die bei der Käseherstellung als Nebenprodukt anfällt.

## Aktuelle Forschung

Wie die gesundheitlichen Vorteile von Kuhmilch-Oligosacchariden zukünftig in Lebensmitteln und Pharmazeutika genutzt werden können, wird die Forschung zeigen [1, 7, 9, 10, 12]. Synbiotische Produkte (Synbiotika), die gleichzeitig probiotische Mikroorganismen und Prebiotika enthalten (z.B. Bifidobakterien und Galactooligosaccharide), sind eine der jüngeren Innovationen bei funktionellen Lebensmitteln [14].

## Literatur

Das Literaturverzeichnis finden Sie unter [www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition) > Fachbibliothek > Kohlenhydrate

## Korrespondenz

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Anette Guillebeau, Studierende BSc Ernährung und Diätetik  
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc  
E-Mail: [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

swissmilk

# Körperfreundliches **EXPRESS** Magnesium

Mit Magnesiumcitrat,  
wie es als Baustein im  
Körper vorkommt.

- **KÖRPERFREUNDLICH**  
und daher schnell aktiv.
- **HOCHDOSIERT**  
mit 375 mg Magnesium,  
nur 1x täglich.
- **EXTRA SCHNELL**  
zur Einnahme ohne Wasser.

Erhältlich in  
Apotheken und  
Drogerien

Auch als Brausetablette  
und Trinkgranulat erhältlich.  
[www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)

Für entspannte  
Muskeln



## Liliane Bruggmann vom BLV zur Erklärung von Mailand

**Im Sommer 2015 wurde die Erklärung von Mailand unterzeichnet. Zehn Schweizer Firmen verpflichteten sich darin freiwillig, die Rezepturen von ihren Joghurts und Frühstückscerealien zu überprüfen und wenn möglich den Zucker über die nächsten Jahre schrittweise zu reduzieren.**

Frau Bruggmann, wie kam es dazu?

Heute leidet ein Viertel der Bevölkerung in der Schweiz an einer nicht übertragbaren Krankheit wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kann zur Vorbeugung dieser Krankheiten beitragen. Die oft ungünstige Zusammensetzung der verarbeiteten Lebensmittel führt dazu, dass mehr Energie, Salz, Fett und Zucker konsumiert wird als empfohlen. Mit der Optimierung und Innovationen in der Lebensmittelproduktion kann ein Beitrag in Richtung gesunder Ernährung erreicht werden. Aus diesem Grund haben Bundesrat Alain Berset sowie 10 Unternehmen am 4. August 2015 an der Expo Mailand die Erklärung von Mailand unterzeichnet mit dem Ziel, schrittweise den Zuckergehalt in Joghurts und Frühstückscerealien bis Ende 2018 zu reduzieren. 2017 sind 4 weitere Unternehmen dazugestossen.

Wo stehen wir heute?

Die Erklärung von Mailand ist Ende 2018 abgelaufen. Die Ergebnisse der zweiten Zuckererhebung im August 2017 haben

gezeigt, dass seit der ersten Erhebung im Sommer 2016 der durchschnittliche Gehalt an zugesetztem Zucker um 3% in den Joghurts gesunken ist und bei den Frühstückscerealien um 5%. Das BLV ist gegenwärtig daran, die Daten der dritten Erhebung auszuwerten. Die Ergebnisse werden zeigen, ob die Ziele einer weiteren Zuckerreduktion von 2,5% bei den Joghurts und 5% bei den Frühstückscerealien erreicht worden sind. Da sich diese Zusammenarbeit mit den Lebensmittelproduzenten und Detailhändlern bewährt hat, wurde 2017 am zweiten Runden Tisch beschlossen, die Erklärung von Mailand nach 2018 im Rahmen des Aktionsplans der Schweizer Ernährungsstrategie bis 2024 weiterzuführen.

**Gibt es neben Frühstückscerealien und Joghurt noch weitere Produkte, bei denen eine Zuckerreduktion angestrebt wird?**

2017, anlässlich des zweiten Runden Tisches, haben die 14 Unternehmen ebenfalls beschlossen, weitere Lebensmittelgruppen anzugehen und die Arbeiten beim Salz zu intensivieren. Am dritten Runden Tisch, der am 27. August 2019 stattfinden

wird, wird über das weitere Vorgehen entschieden.

Wo besteht noch Handlungsbedarf?

Die schrittweise Reduktion des zugesetzten Zuckers in Joghurts und Frühstückscerealien wird die Unternehmen in den nächsten Jahren weiter beschäftigen. Die Optimierung der Lebensmittelszusammensetzung muss sich auf weitere Lebensmittelgruppen ausdehnen.

Grosser Handlungsbedarf besteht zusätzlich beim Schutz unserer Kinder vor Werbung für zu süsse, zu fettige und zu salzige Lebensmittel sowie für die Verbesserung der Mahlzeiten in der Gemeinschaftsgastronomie und bei der Einführung einer Orientierungshilfe beim Einkauf, wie z.B. Nutri-Score. Die Stärkung der Ernährungskompetenzen der Bevölkerung in der Schweiz muss parallel dazu weiterverfolgt werden.

Frau Bruggmann, ich danke Ihnen für dieses Interview.

Die Erklärung von Mailand sowie weitere Informationen unter: [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) > Lebensmittel und Ernährung > Ernährung > Produktzusammensetzung > Zuckerreduktion

## Liliane Bruggmann de l'OSAV sur la «Déclaration de Milan»

**Le 4 août 2015, dix entreprises suisses signaient la «Déclaration de Milan», s'engageant ainsi à réexaminer les recettes de leurs produits en vue de réduire progressivement, au cours des années suivantes, la teneur en sucres de leurs yogourts et de leurs céréales pour le petit-déjeuner.**

Madame Bruggmann, pourquoi la «Déclaration de Milan»?

Aujourd'hui en Suisse, un quart de la population souffre d'une maladie non transmissible comme le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Une alimentation équilibrée et diversifiée peut contribuer à prévenir ces maladies. La composition souvent inappropriée des aliments transformés conduit à un apport énergétique et une consommation de sel, de graisse et de sucre plus important que les quantités recommandées. Le principe d'optimisation et des innovations dans la production alimentaire peuvent contribuer à une meilleure alimentation. C'est pourquoi le conseiller fédéral Alain Berset et dix entreprises suisses ont signé une déclaration, dite «Déclaration de Milan», le 4 août 2015 à l'occasion de l'Exposition universelle de Milan, en vue de réduire progressivement la teneur en sucre de leurs yogourts et de leurs céréales pour le petit-déjeuner d'ici la fin 2018. En 2017, quatre autres entreprises se sont ajoutées à la liste.

Où en sont les choses aujourd'hui?

La Déclaration de Milan est arrivée à échéance fin 2018. Les résultats de la deu-

xième étude sur le sucre réalisée en août 2017 ont montré que, depuis la première étude menée sur le sujet à l'été 2016, la teneur moyenne en sucres ajoutés avait diminué de 3% pour les yogourts et de 5% pour les céréales pour le petit-déjeuner. L'OSAV est actuellement en train d'analyser les données d'une troisième étude. Les résultats montreront si l'objectif de réduire encore la proportion de sucres ajoutés de 2,5% pour les yogourts et de 5% pour les céréales pour le petit-déjeuner aura été atteint ou non. La collaboration entre les producteurs suisses de denrées alimentaires et les représentants du commerce de détail ayant été concluante, il a été décidé, à l'occasion de la deuxième table ronde organisée en 2017, de poursuivre les objectifs de la Déclaration de Milan jusqu'en 2024 dans le cadre du plan d'action de la Stratégie suisse de nutrition.

**Outre les céréales pour le petit-déjeuner et les yogourts, y-a-t-il d'autres produits visés par une réduction de leur teneur en sucres?**

En 2017, à l'occasion de la deuxième table ronde, les 14 entreprises ont également décidé de se pencher sur d'autres groupes de denrées alimentaires et d'intensifier les travaux consacrés au sel. La troisième

table ronde prévue le 27 août 2019 sera l'occasion de décider de la suite à donner à la question des nouveaux groupes de denrées, notamment.

Que reste-t-il encore à faire?

La question de la réduction progressive des sucres ajoutés dans les yogourts et les céréales pour le petit-déjeuner va occuper les entreprises pour les quelques années à venir. Il faut étendre l'optimisation de la composition des denrées alimentaires à d'autres groupes d'aliments.

Des mesures importantes restent par ailleurs à prendre concernant la protection de nos enfants face à la publicité pour les aliments contenant trop de sucre, trop de sel et trop de gras, sur l'amélioration des repas dans la restauration collective et sur l'introduction d'un outil d'orientation, à l'image du Nutri-Score, pour orienter les consommateurs/trices lors de leurs achats. Enfin, il faut, en parallèle, poursuivre la consolidation des compétences nutritionnelles de la population suisse.

Madame Bruggmann, merci beaucoup pour cet entretien.

La déclaration de Milan (en allemand) et d'autres informations complémentaires sur: [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) > Aliments et nutrition > Nutrition > Composition des produits > Réduction des sucres

## Liliane Bruggmann dell'USAV ci parla della Dichiarazione di Milano

**Nell'estate 2015, dieci aziende svizzere hanno sottoscritto la Dichiarazione di Milano con cui si impegnavano a verificare di propria iniziativa le ricette degli yogurt e dei cereali per la colazione da loro prodotti e, nel limite del possibile, a ridurne gradualmente il tenore di zucchero nel corso degli anni successivi.**

Signora Bruggmann, com'è nata l'idea di sottoscrivere tale dichiarazione?

Oggi un quarto della popolazione svizzera soffre di una malattia non trasmissibile come il diabete o le patologie cardiocircolatorie. Un'alimentazione varia ed equilibrata aiuta a prevenire l'insorgenza di queste malattie. La composizione spesso non adeguata degli alimenti trasformati fa sì che si assumano più energia, sale, grassi e zucchero rispetto a quanto raccomandato. L'ottimizzazione e l'innovazione delle tecniche di produzione delle derrate alimentari possono contribuire ad andare nella direzione di un'alimentazione sana. Per questo motivo, il 4 agosto 2015 il Consigliere federale Alain Berset e dieci aziende hanno sottoscritto, in occasione dell'Expo di Milano, una dichiarazione d'intenti con l'obiettivo di ridurre gradualmente per la fine del 2018 il contenuto di zucchero negli yogurt e nei cereali per la colazione. Nel 2017 hanno aderito altre quattro aziende.

A che punto siamo oggi?

La Dichiarazione di Milano è scaduta alla fine del 2018. I risultati del secondo rilevamento riguardante lo zucchero, effettuato

ad agosto 2017, hanno evidenziato che, rispetto al primo rilevamento dell'estate 2016, il tenore medio di zuccheri aggiunti è diminuito del 3 % negli yogurt e del 5 % nei cereali per la colazione. L'USAV sta attualmente valutando i risultati del terzo rilevamento, in base ai quali sarà possibile stabilire se è stato raggiunto l'obiettivo di ridurre ulteriormente lo zucchero del 2,5 % negli yogurt e del 5 % nei cereali per la colazione. La collaborazione con i produttori di derrate alimentari e i dettaglianti si è rivelata fruttuosa. Per questo, in occasione della seconda tavola rotonda tenutasi nel 2017, si è deciso di prolungare la Dichiarazione di Milano oltre il 2018 e di portarla avanti nel contesto del piano d'azione della Strategia nutrizionale svizzera fino al 2024.

**Oltre ai cereali per la colazione e allo yogurt, si punta a ridurre il tenore di zucchero anche in altri prodotti?**

Nel 2017, in occasione della seconda tavola rotonda, le 14 aziende firmatarie hanno deciso di includere anche altri gruppi di alimenti e di intensificare le attività per ridurre anche il tenore di sale. Durante la terza tavola rotonda, prevista per il 27 agosto

2019, si deciderà in merito ai successivi passi da compiere e anche sui nuovi gruppi di alimenti da prendere in considerazione.

Dove è ancora necessario intervenire?

La riduzione graduale degli zuccheri aggiunti negli yogurt e nei cereali per la colazione terrà impegnate le aziende anche nei prossimi anni. L'ottimizzazione della composizione degli alimenti si dovrà estendere ad altri gruppi di derrate alimentari.

C'è molto altro da fare anche per proteggere i nostri figli dalla pubblicità di prodotti alimentari con un tenore troppo elevato di zucchero, grassi e sale, per migliorare l'offerta alimentare nella ristorazione collettiva e infine per incentivare l'introduzione di sistemi come il Nutri-Score, che fornisce ai consumatori un orientamento all'acquisto di alimenti sani. Parallelamente a queste attività, occorre continuare a rafforzare le competenze nutrizionali della popolazione svizzera.

Signora Bruggmann, grazie mille per questa intervista.

La Dichiarazione di Milano (in tedesco) e ulteriori informazioni su: [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) > Alimenti e nutrizione > Nutrizione > Composizione dei prodotti > Riduzione dello zucchero

## Pane digeribile per tutti

**In Svizzera, il consumo medio pro capite di pane ammonta a 19 chili all'anno. Il pane figura pertanto tra gli alimenti più apprezzati. Chi soffre di celiachia o di sensibilità al glutine spesso sostiene che una delle più grandi sfide è costituita da pane e prodotti di panetteria gustosi senza glutine. Per questo Coop potenzia continuamente la sua offerta di prodotti da forno senza glutine proponendo così prodotti e ingredienti gustosi e ben tollerati per la cottura in forno.**

### Vasta scelta di farine

Con una maggiore varietà di ingredienti, cucinare è ancora più divertente. Ecco perché Coop Naturaplan offre ora quattro nuove farine senza glutine. Oltre al gusto impeccabile, ognuna di esse si distingue per un ulteriore valore aggiunto: la farina di ceci presenta un elevato tenore di proteine e può essere utilizzata per preparare deliziosi falafel. La farina di cocco si distingue per il suo gusto esotico ed è ideale per pietanze dolci. A chi ama cucinare del buon pane proponiamo la sostanziosa farina di grano saraceno, mentre la farina di riso in-

tegrale è l'ideale per le crêpe. Tutti i nostri prodotti Free From sono certificati da SAS. Le nuove farine recano inoltre la Gemma di Bio Suisse.

### Miscela già pronta Betty Bossi

Alla miscela per pancake all'avena e alla banana basta aggiungere latte oppure un'alternativa vegetale per poi dorarla in padella. Con la miscela per pane all'avena, invece, potrete portare in tavola il vostro pane fresco e fragrante semplicemente aggiungendo acqua e lievito secco. Due miscele per pane adatte per grandi e piccini.

### Free From. Per il gusto del benessere.

Negli ultimi anni è cresciuta la domanda di prodotti per chi soffre di allergie. Con Free From, Coop ha creato già 10 anni fa un marchio per rispondere alle esigenze delle persone con intolleranze alimentari. Il logo verde appare in bella vista sulla confezione. Piccoli cartellini Free From agevolano ulteriormente l'acquisto. Con oltre 500 articoli, Coop offre il più grande assortimento in Svizzera di alimenti che possono essere

gustati anche da chi soffre di intolleranze alimentari. Ciò permette di portare varietà e gusto nella vita di tutti i giorni. Per saperne di più: [coop.ch/freefrom](http://coop.ch/freefrom).

Deliziose  
**RICETTE**  
senza glutine

Sfornare prodotti gustosi è possibile anche con un'intolleranza al glutine.

La banca dati **fooby.ch** propone ricette senza glutine da cuocere al forno. Pane, torte o altri dessert: con pochi clic troverete la ricetta che fa al caso vostro.

[fooby.ch/freefrom](http://fooby.ch/freefrom)



## Gesundheitsförderung Schweiz zum neuen Zuckerflyer und weiteren Materialien



Bettina Husemann  
Projektleiterin Ernährung  
Gesundheitsförderung  
Schweiz

Sehr geehrte Frau Husemann

Der Zuckerkonsum in der Schweiz ist hoch. Ist dies auch ein Thema, das Gesundheitsförderung Schweiz beschäftigt?

Ja, das Thema Zucker beschäftigt uns auch bei Gesundheitsförderung Schweiz. Unser Ziel ist es, die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken und möglichst viele Menschen und Organisationen anzuregen, sich gesund zu verhalten. In der Schweiz konsumieren wir zu viel zugesetzten Zucker.

Dieser verursacht Karies und begünstigt Übergewicht. Aus diesem Grund hat Gesundheitsförderung Schweiz einen Zuckerflyer zum Thema «Zucker: Weniger ist mehr» mit einfachen Tipps zur Reduktion von Zucker im Alltag entwickelt.

An wen richtet sich der Flyer und in welchen Sprachen ist er verfügbar?

Der Zuckerflyer (verfügbar unter [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)) richtet sich an die Eltern von Kindergartenkindern und ist in 12 Sprachen erhältlich: Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Arabisch, Englisch, Kroatisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Tigrinisch und Türkisch.

Gibt es Ihrerseits weitere Hilfsmittel oder Unterlagen zum Thema, die unsere

Berufskollegen und -kolleginnen konsultieren können?

Auf der Webseite von Gesundheitsförderung Schweiz [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) gibt es weitere Empfehlungen mit Tipps für eine ausgewogene Ernährung, z.B. den Flyer mit Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri, Broschüren zur Ernährung im 1. bis zum 3. Lebensjahr sowie Bewegungstipps. Im Downloadbereich finden sich weitere Grundlagen zum Thema, wie z.B. die Berichte «Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen», «Süssgetränke versus Wasser» oder das Arbeitspapier 22 «Konsum von Süsstoffen».

Frau Husemann, vielen Dank für dieses Interview.

**Betty Bossi**

Entdecken Sie jetzt die erste  
Schweizer Rezeptzeitung für

*glutenfreies  
Geniessen!*

- ✓ mit gelingsicheren Rezepten zum Backen, Kochen und Geniessen,
- ✓ Ratschlägen von Fachärzten,
- ✓ Tipps zu Restaurants und Produkten
- ✓ sowie einer Rubrik «Wunsch-Rezepte»!

Profitieren Sie als Ernährungsberater/in  
oder Fachärztin/Facharzt vom Spezial-Preis  
von CHF 9.90 statt CHF 49.90

Für mehr Infos: [info@bettybossi.ch](mailto:info@bettybossi.ch)





## Promotion Santé Suisse sur le nouveau dépliant et d'autres matériels consacrés au sucre



**Bettina Husemann**  
Responsable de projets  
Alimentation  
Promotion Santé Suisse

Madame Husemann

**Notre pays consomme beaucoup de sucre. Ce constat est-il aussi un sujet de préoccupation au sein de Promotion Santé Suisse?**

Absolument. L'objectif de notre fondation est d'améliorer la santé de la population suisse et d'encourager le plus grand nombre de personnes et d'organisations à adopter les bons comportements en matière de santé. En Suisse, nous consommons trop de sucres ajoutés. Cette surconsommation en-

traîne la formation de caries et favorise le surpoids. C'est pour cela que chez Promotion Santé Suisse nous avons créé un dépliant intitulé «Le sucre: moins il y en a, mieux c'est» avec des conseils sur comment réduire sa consommation de sucre au quotidien.

**A qui s'adresse ce dépliant et dans quelles langues est-il disponible?**

Ce dépliant, téléchargeable sur notre site Internet [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch), s'adresse aux parents d'enfants en âge de fréquenter l'école maternelle et est disponible en 12 langues: allemand, français, italien, albanais, arabe, anglais, croate, espagnol, portugais, serbe, tigrinya et turc.

**Avez-vous d'autres ressources ou documents sur ce thème, que nos**

**collègues peuvent consulter?**

Sur le site de Promotion Santé Suisse ([www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)), on peut trouver des recommandations et des conseils pour une alimentation équilibrée, p. ex. un dépliant intitulé «Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré», des brochures sur l'alimentation des enfants de 1 à 3 ans ainsi que des conseils sur comment bouger avec son enfant. D'autres documents de base sur le sujet peuvent également être téléchargés comme les rapports «Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents», «Boissons sucrées vs eau» ou encore le document de travail 22 intitulé «La consommation d'édulcorants. Effets sur la santé des enfants et des adolescents».

Madame Husemann, merci beaucoup pour cet entretien.

## Promozione Salute Svizzera sul nuovo opuscolo dedicato allo zucchero e altri documenti utili



**Bettina Husemann**  
Responsabile progetto  
Alimentazione  
Promozione Salute Svizzera

Gentile signora Husemann

**In Svizzera si consuma molto zucchero. Anche Promozione Salute Svizzera ha a cuore questo tema?**

Sì, il tema dello zucchero è importante anche per noi. Il nostro obiettivo è migliorare la salute della popolazione e indurre sempre più persone e organizzazioni ad orientarsi verso un comportamento salutare. In Svizzera si consumano troppi zuccheri aggiunti, che causano la formazione della ca-

rie e favoriscono il sovrappeso. Per questo motivo, Promozione Salute Svizzera ha preparato un opuscolo intitolato «Zucchero: meno è meglio» che contiene semplici consigli per ridurre lo zucchero nella vita quotidiana.

**A chi è rivolto l'opuscolo e in quali lingue è disponibile?**

L'opuscolo sullo zucchero (disponibile sul sito [www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)) è destinato ai genitori dei bambini in età da asilo ed è pubblicato in 12 lingue: tedesco, francese, italiano, albanese, arabo, inglese, croato, portoghese, serbo, spagnolo, tigrino e turco.

**Promozione Salute Svizzera ha altre risorse o documenti che i nostri colleghi possono consultare?**

Sul sito Internet di Promozione Salute Svizzera, [www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch), si possono trovare ulteriori raccomandazioni e consigli per un'alimentazione sana, come ad es. l'opuscolo contenente consigli per preparare spuntini di metà mattina e merende pomeridiane bilanciate, gli opuscoli sull'alimentazione dal 1° al 3° anno di vita nonché suggerimenti per muoversi di più. Nella sezione «Download» sono disponibili altri documenti utili, come ad es. i rapporti sulle bevande zuccherate e il peso corporeo nei bambini e negli adolescenti, sul confronto fra le bevande zuccherate e l'acqua e il documento di lavoro 22 sul consumo di edulcoranti.

Signora Husemann, grazie mille per questa intervista.

## Im Dienst des Konsumenten: Die Fédération Romande des Consommateurs



Barbara Pfenniger  
Verantwortliche  
Bereich Ernährung  
Fédération Romande  
des Consommateurs

Sehr geehrte Frau Pfenniger

**Die meisten Konsumenten wissen vermutlich, dass zu viel Zucker schädlich ist. Weshalb konsumieren die Schweizer trotzdem nach wie vor so viel davon?**

Tatsächlich sehen wir zum Beispiel bei den FRC-Kursen «Bien manger à petit prix», dass die KonsumentInnen allen Alters schon davon gehört haben, dass zu viel Zucker nicht gerade gut für die Gesundheit ist. Deshalb sind gerade die Mütter schockiert, wenn sie von uns hören, wie viel Zucker in den Lebensmitteln steckt, die für Kinder vermarktet werden. Das an Kinder gerichtete Marketing für über-süsste Lebensmittel beeinflusst erwiesenermassen die Essgewohnheiten. Das ist

einer der Gründe für den überhöhten Zuckerkonsum.

**Was braucht der Konsument, um seinen Zuckerkonsum langfristig senken zu können?**

Konsument/innen brauchen ein gutes, günstiges und attraktives Lebensmittelan-gebot mit weniger zugesetztem Zucker und eine verständliche Information über die Nährwertqualität von zusammengesetzten Lebensmitteln. Das Angebot auf dem Markt besteht immer mehr aus verarbeiteten Produkten, die mit den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide schwer zu ergreifen sind. Der Nutri-Score wäre eine gute, wissenschaftlich fundierte Ergän-zung zu den Ernährungsempfehlungen.

**Wie versucht die FRC, das Ziel einer langfristigen Zuckerreduktion bei der Schweizer Bevölkerung zu erreichen?**

Die FRC zeigt den KonsumentInnen die Wahrheit über zusammengesetzte Le-

bensmittel, indem sie den Zuckergehalt in Infografiken sichtbar macht. Diese sind frei zugänglich auf [frc.ch](http://frc.ch), damit sie leicht eingesetzt werden können. Mit Produkt-analysen und -vergleichen hilft sie ihnen ausserdem bei ihrer Lebensmittelwahl, denn jeder Test macht die Produkte sicht-bar, deren Hersteller eine bessere Rezep-tur entwickelt haben. So wird gleichzeitig auch die Nährwertkonkurrenz unter den Fabrikanten stimuliert. Die FRC unter-stützt die Verbesserung des Angebotes auch in Zusammenarbeit mit den Kolle-gen der Allianz der Konsumentenschutz-organisationen (SKS und ACSI) und den Partnern der NGO Allianz Ernährung in der Schweiz sowie mit den Kollegen des Bureau Européen des Unions de Consom-mateurs (BEUC) in Brüssel. Weil etwa die Hälfte unserer Lebensmittel importiert werden, wirken wir dort direkt an der Quelle.

Frau Pfenniger, vielen Dank für dieses In-terview.

---

## Au service des consommateurs/trices: la Fédération romande des consommateurs

Madame Pfenniger

**La plupart des consommateurs/trices savent sans doute que l'excès de sucre est nocif. Pourquoi alors les Suisses continuent-ils d'en consommer autant?**

Effectivement, nous nous rendons bien compte, par exemple lors des cours FRC «Bien manger à petit prix», que les consommateurs/trices de tout âge ont déjà entendu parler du fait que trop de sucre n'est pas bon pour la santé. C'est

pourquoi les mères sont choquées lorsque nous leur révélons la quantité de sucre contenus dans les aliments qui sont commercialisés pour les enfants. Il est prouvé que le marketing en faveur des aliments très sucrés et dont les enfants sont la cible influence leurs habitudes alimentaires. C'est l'une des raisons de la consommation de sucre excessive.

**Que faire pour que les consommateurs/trices réduisent durablement leur consommation de sucre?**

Les consommateurs/trices ont besoin d'une offre alimentaire de qualité, attrac-tive et abordable, contenant moins de sucres ajoutés, ainsi que d'informations faciles à comprendre sur la qualité nutri-tionnelle des aliments composés. Sur le marché, la part de produits transformés est de plus en plus importante. Or, ces produits composés sont difficiles à évaluer selon les recommandations de la pyramide alimentaire. Le Nutri-score compléterait ces recommandations de manière efficace et scientifiquement étayée.



**Barbara Pfenniger**  
Responsable Alimentation  
à la Fédération romande  
des consommateurs

**Comment la FRC essaie-t-elle d'atteindre l'objectif d'une réduction de sucre durable auprès de la population suisse?**

La FRC informe les consommateurs/trices sur la qualité réelle des aliments composés

indique leur teneur en sucres au moyen de graphiques d'information. Ils sont librement accessibles sur le site **frc.ch**. Au moyen d'analyses et de comparaisons des produits, la FRC les aide à choisir leurs aliments, car nous estimons que le droit à l'information est un droit essentiel des consommateurs/trices. Cela stimule la concurrence entre les fabricants en matière de qualité nutritionnelle. La FRC soutient également l'amélioration de l'offre en collaboration avec les collègues de l'Alliance des organisations de consomma-

teurs (SKS et ACSI) et les partenaires de l'ONG-Alliance AAP (Alimentation-Activité physique-Poids corporel) en Suisse, ainsi qu'avec les collègues du Bureau Européen des Unions de Consommateurs (BEUC) à Bruxelles. Vu que près de la moitié des aliments que nous consommons sont importés, nous agissons ainsi directement à la source.

Merci de nous avoir accordé cette interview, Madame Pfenniger.

## **Al servizio dei consumatori: la Fédération Romande des Consommateurs**



**Barbara Pfenniger**  
Responsabile settore  
Nutrizione  
Fédération Romande  
des Consommateurs (FRC)

Signora Pfenniger

**Quasi certamente la maggior parte dei consumatori sa che troppo zucchero fa male. Eppure in Svizzera si continua a consumarne una grande quantità. Perché?**

In effetti, durante i nostri corsi «Bien manger à petit prix» («mangiare bene spendendo poco») i consumatori di tutte le età dichiarano di aver già sentito dire che troppo zucchero non è propriamente salutare. Ma quando li informiamo della grande quantità di zucchero presente anche negli alimenti destinati ai bambini, rimangono letteralmente scioccati, soprattutto le madri. È dimostrato che il marketing rivolto ai

più piccoli per la promozione del consumo di cibi troppo ricchi di zuccheri influenza le abitudini alimentari. Questo è uno dei motivi per cui si assume troppo zucchero.

**Cosa si può fare per aiutare i consumatori a ridurre in maniera duratura il consumo di zucchero?**

Bisogna proporre loro alimenti buoni, convenienti e appetibili con pochi zuccheri aggiunti e fornire informazioni chiare e facilmente comprensibili sulla qualità nutrizionale degli alimenti composti. Sul mercato si trovano sempre più spesso prodotti trasformati, difficili da inquadrare in base alle raccomandazioni della piramide alimentare. Il Nutri-Score, uno strumento ritenuto scientificamente valido, potrebbe essere proficuamente integrato alle raccomandazioni nutrizionali.

**In che modo la FRC cerca di ridurre in maniera duratura il consumo di zucchero nella popolazione svizzera?**

La FRC mostra ai consumatori tutta la verità riguardo agli alimenti composti, indicandone il tenore di zucchero con l'ausilio di infografiche liberamente disponibili sul sito **frc.ch** e pratiche da utilizzare. Inoltre, analizzando e confrontando i prodotti aiuta le persone a scegliere gli alimenti, perché ogni test permette di vedere per quali prodotti i produttori hanno sviluppato una ricetta migliore. Così si stimola al tempo stesso la concorrenza tra i produttori di alimenti. La FRC promuove il miglioramento dell'offerta anche in collaborazione con i colleghi dell'Alleanza delle organizzazioni dei consumatori (SKS e ACSI), i partner della NGO Allianz Ernährung in Svizzera e i colleghi del Bureau Européen des Unions de Consommateurs (BEUC) a Bruxelles. La metà circa delle nostre derrate alimentari viene importata: per questo agiamo direttamente alla fonte.

Grazie per l'intervista, signora Pfenniger.

## Süsstoffe – was sie können und wo sie Sinn machen

**Der weit verbreitete Hunger auf süß ist uns angeboren – denn schon die Muttermilch schmeckt süß und dass Babies danach gelüftet macht viel Sinn. Später im Leben ist es allerdings wichtig, einen bewussteren Umgang mit dem süßen Genuss zu erlernen. Dabei ist weder völliger Verzicht notwendig, noch ist es gut, süß im Übermass zu konsumieren. Wie so oft kommt es auf den goldenen Mittelweg an.**

Die Lust auf Süßes gibt es schon seit eh und je. Als der erste Süsstoff – Saccharin – vor mehr als 150 Jahren in einem Labor in Deutschland zufällig entdeckt wurde, war die Freude gross. Zucker war damals sehr teuer und Saccharin eine vergleichsweise günstige Option für den süßen Geschmack. Sehr bald schon wurde die Zuckerindustrie allerdings auf den Kontrahenten aufmerksam und erwirkte eine starke Reglementierung für den Verkauf von Saccharin und später auch anderen Süsstoffen.

Nach zahlreichen Studien zur Wirkung von verschiedenen Süsstoffen sind heute 11 Süsstoffe in der EU und in der Schweiz zugelassen. Die Zulassungsverfahren sind sehr aufwändig – und das ist auch gut so, denn Süsstoffe zählen dadurch zu den am ausführlichsten getesteten Lebensmitteln. Durch den ADI-Wert und vorgeschriebene Höchstmengen in Produkten wird garantiert, dass die Verbraucher keinen Gedanken an mögliche Gesundheitsrisiken verschwenden müssen.

Es gibt gute Gründe, warum Süsstoffe in der Ernährungsberatung Eingang finden:

- Süsstoffe liefern keine Energie, schmecken aber trotzdem süß. Als Teil einer ausgewogenen Ernährung können sie auf dem Weg zum Wunschgewicht helfen.

Denn liebgewonnene Gewohnheiten von heute auf morgen zu ändern gelingt den wenigsten – Süsstoffe unterstützen diesen Prozess aber schonend.

- Der Verzehr von Süsstoffen hat keinen Effekt auf den Blutzucker- oder Insulinspiegel, sondern wirkt im Körper wie Wasser. Damit sind sie für Diabetes-Patienten eine wertvolle Hilfe im Alltag. Denn auch hier gilt, auf das gewohnte Cola zu verzichten ist leichter gesagt als getan – mit der Light-Version ist süßer Genuss ohne Reue möglich.
- Süsstoffe sind nicht kariogen und sind deshalb unverzichtbarer Bestandteil von zahnfreundlicheren süßen Alternativen.



- Auch in der Schwangerschaft machen Süsstoffe Sinn. Denn während der Vitamin- und Mineralstoffbedarf steigen, erhöht sich der Kalorienbedarf nur geringfügig. Süsstoffe, die keine Kalorien liefern, sind eine sichere Variante, süß zu essen und zu genießen.

DiätologInnen und ErnährungsexpertInnen wissen, wie wichtig genussvolles Essen für die Lebensqualität ist. Gerade in der Praxis der Ernährungsberatung können Süsstoffe wertvolle Unterstützer sein, die Umstellung auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil zu begleiten. Süß – in welcher Form auch immer – soll aber die Spitze der Ernährungspyramide bleiben und somit massvoll konsumiert werden.



PE Miller, V Perez: Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2014 Sep; 100 (3): 765-777; doi: 10.3945/ajcn.113.082826. Epub 2014 Jun 18.

Peters JC, Beck J, Cardel M, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: a randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016; 24: 297-304

Bonnet F, Tavenard A, Esvan M, Laviolle B, Viltard M, Lepicard EM and Lainé F., Consumption of a Carbonated Beverage with High-Intensity Sweeteners Has No Effect on Insulin Sensitivity and Secretion in Nondiabetic Adults, *Journal of Nutrition* 2018; 148: 1–7, 2018

Nichol AD, Halle MJ, and An R., Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials *Eur J Clin Nutr.* 2018 May 15. doi: 10.1038/s41430-018-0170-6. [Epub ahead of print]. 2018

Intense sweetener related health claims. Scientific opinion. *EFSA Journal* 2011;9(6):2229

C La Vecchia, Low-calorie sweeteners and the risk of preterm delivery: results from two studies and a meta-analysis. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care* 2013; 39: 12–13; doi: 10.1136/jfprhc-2012-100545

### Wer wir sind

Bereits seit 1966 hat es sich der Süßstoff Verband e.V. zur Aufgabe gemacht rund um die Thematik Süsstoffe zu informieren. Die Mitglieder sind Unternehmen mit Sitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die Süsstoffe, Süsstoffzubereitungen und/oder Tafelsüßen herstellen oder vertreiben und Firmen, die Süsstoffe in Getränken und Lebensmitteln einsetzen.

### Was wir tun

- Beteiligung an der wissenschaftlichen Diskussion über Süsstoffe, Gesundheitsprophylaxe und Diätetik
- Kontaktpflege zu Ernährungsfachkräften und sonstigen Vertretern gesundheitsorientierter Berufe, zu Wissenschaft, Forschung, Politik und Wirtschaft
- Bereitstellung von Informationsmaterialien für Multiplikatoren und Verbraucher



## Ergebnisse zum Zuckerkonsum aus der nationalen Ernährungserhebung menuCH



**Angéline Chatelan**  
Ernährungsberaterin SVDE,  
Doktorin Public Health



**Amélie Keller**  
Ernährungsberaterin FH,  
Doktorin Public Health  
und Epidemiologie

Frau Chatelan, Frau Keller

In Zusammenarbeit mit Ihrer Arbeitsgruppe haben Sie die Daten der nationalen Ernährungserhebung menuCH zum Zuckerkonsum in der Schweiz analysiert. Im Mai wurden die Resultate dazu veröffentlicht.

### Wie war Ihre genaue Fragestellung?

Es gab drei Hauptthemen. Zuerst interessierte uns die Gesamtzuckerzufuhr (sämtliche Mono- und Disaccharide), die Zufuhr von (in der Lebensmittelherstellung) zugesetztem und von (zugesetztem sowie natürlich in Honig, in Sirup und in Fruchtsäften vorkommendem) freiem Zucker. Zweitens wollten wir den Anteil der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz ermitteln, der die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO befolgt, wonach der zugesetzte Zucker maximal zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr (GEZ) ausmachen soll. Bei der letzten Fragestellung ging es darum, die Hauptnahrungsmittelgruppen zu beschreiben, die diesen Zucker liefern.

### Welche Erkenntnisse hat Ihre Arbeit hervorgebracht?

Die Gesamtzuckerzufuhr, die Zufuhr an zugesetztem und an freiem Zucker beliefen sich auf 107 g, 52 g und 65 g, was 19 %, 9 % und 11 % des GEZ entspricht. Unsere Ergebnisse zeigen, dass der mittlere Konsum an freiem Zucker bei den 18- bis 29-Jährigen (75 g) höher ist als bei den 65- bis 75-Jährigen (53 g). Ebenfalls haben wir Unterschiede zwischen den Sprachregionen festgestellt: Im Tessin wird mit 51 g weniger freier Zucker konsumiert als in der Westschweiz mit 66 g und der Deutschschweiz mit 64 g. Die Studie zeigt auch, dass bei 44 % der Frauen und bei 45 % der Männer die Zuckerzufuhr bei weniger als 10 % des GEZ liegt. Die drei Hauptquellen für freien Zucker waren: 1) zuckerhaltige Lebensmittel (47 % des gesamten freien Zuckers), insbesondere Brotaufstriche (15 %), Kuchen und Guetzli (11 %), Haushaltszucker (7 %), Süssigkeiten (6 %) und Schokolade (4 %); 2) Getränke (29 %), insbesondere Fruchtsäfte (13 %), Süssgetränke (12 %, gegenüber 20 % bei jungen Erwachsenen) und 3) Milchprodukte (9 %), hier fallen Joghurts mit 6 % am stärksten ins Gewicht. Hingegen liefern Frühstücksmüesli im Durchschnitt nur 2 % freien Zucker.

### Haben die Studienresultate Sie überrascht?

Nicht wirklich. Ein hoher Konsum an freiem Zucker ist ein Problem, dem wir fast überall auf der Welt begegnen. Ohne wir-

kungsvolle Massnahmen seitens des Gesundheitswesens besteht die Gefahr, dass sich daran nichts ändert und das Karies-, Übergewichts- und Diabetesrisiko in der Bevölkerung steigt. Erstaunt waren wir jedoch über die Unterschiede in Bezug auf Altersgruppen und Sprachregionen.

### Wie lassen sich die Ergebnisse dieser Schweizer Studie mit den Daten auf internationaler Ebene vergleichen?

Der Zuckerkonsum in der Schweiz entspricht etwa jenem in anderen westlichen Ländern. Eine Literatursichtung zeigt zum Beispiel, dass der Konsum an zugesetztem Zucker bei Erwachsenen zwischen 7 % der GEZ in Norwegen und 14 % in den USA liegt (Schweiz: 9 %). Nur wenige Studien haben die Empfehlungen der WHO zum Konsum von freiem Zucker berücksichtigt. Allerdings hat eine niederländische Studie gezeigt, dass sich 29 % der Niederländerinnen und 33 % der Niederländer an diese Empfehlungen halten. In der Schweiz werden die Empfehlungen mit 44 % und 45 % etwas besser eingehalten als in den Niederlanden, der Anteil derjenigen, die sich an diesen Empfehlungen orientieren, liegt aber allgemein tief.

Vielen Dank, Frau Chatelan und Frau Keller, für das Interview.

Den vollständigen Artikel finden Sie hier: [www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1117](http://www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1117) (auf Englisch)

## L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH dévoile ses résultats sur la consommation de sucre en Suisse



**Angéline Chatelan**  
Diététicienne ASDD,  
Docteure en santé publique



**Amélie Keller**  
Diététicienne HES,  
Docteure en santé publique  
et épidémiologie

Mesdames Chatelan et Keller,

En collaboration avec votre groupe, vous avez analysé les données de l'Enquête nationale sur l'alimentation menuCH sur la consommation de sucre en Suisse. Les résultats ont été publiés en mai.

### Quelle était votre question exacte?

Ici, trois questions principales se sont posées. La première était de savoir quels étaient les apports en sucres totaux (tous les mono- et di-saccharides), ajoutés (durant la fabrication) et libres (les ajoutés + les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les fruits transformés en jus, purée, etc.). La seconde était de définir la proportion de la population adulte suisse qui respecte les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS): c.à.d., un apport en sucres libres ne dépassant pas 10% de l'apport énergétique total (AET). Enfin, la dernière question était de décrire les principaux

groupes alimentaires qui fournissent ces sucres.

### Quels résultats avez-vous obtenus?

Les apports en sucres totaux, ajoutés et libres étaient respectivement de 107 g, 53 g et 65 g, représentant 19%, 9% et 11% de l'AET. Nos résultats montrent que la consommation moyenne de sucres libres est plus importante chez les 18-29 ans (75 g) que les 65-75 ans (53 g). Nous avons aussi constaté des différences entre les régions linguistiques: on consomme moins de sucres libres au Tessin (51 g) qu'en Suisse romande ou allemande (64 g et 66 g). L'étude montre aussi que 44% des femmes et 45% des hommes ont un apport en sucres libres inférieur à 10% de l'AET. Les trois principales sources de sucres libres étaient: 1) les produits sucrés (47% du total des sucres libres), en particulier les pâtes à tartiner sucrées (15%), les gâteaux/biscuits (11%), le sucre de table (7%), les confiseries/bonbons (6%) et le chocolat (4%), 2) les boissons (29%), principalement les jus de fruits (13%) et les boissons sucrées (12%, mais 20% chez les jeunes adultes), et 3) les produits laitiers (9%), avec les yogourts représentant 6%. Par contre, les céréales moyenne que 2% des sucres libres.

### Avez-vous été surprises par les résultats de l'étude?

Pas vraiment, une consommation élevée en sucres libres est un problème que l'on

retrouve presque partout dans le monde. Sans mesures de santé publique fortes, cette situation risque de perdurer et les populations augmentent leur risque de développer des caries, du surpoids et du diabète. Cependant, nous avons été surprises de constater des variations notables à travers les groupes d'âge et les régions linguistiques.

### Comment les résultats de cette étude suisse se comparent-ils à l'échelle internationale?

La consommation de sucre en Suisse est similaire aux autres pays occidentaux. Par exemple, une revue de la littérature a montré que la consommation de sucres ajoutés chez les adultes variait de 7% de l'AET en Norvège à 14% aux Etats-Unis (en Suisse: 9%). Concernant les recommandations de l'OMS sur les sucres libres, peu d'études ont regardé cet aspect. Toutefois, une étude néerlandaise montrait que 29% des femmes et 33% des hommes respectaient cette recommandation. L'adhésion serait donc légèrement meilleure en Suisse (44% et 45%) qu'au Pays-Bas, malgré le fait que ces pourcentages sont globalement bas.

Mesdames Chatelan et Keller, merci beaucoup pour cet entretien.

L'article est accessible ici:  
[www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1117](http://www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1117)

## Risultati del sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH relativi al consumo di zucchero



**Angéline Chatelan**  
Dietista ASDD, titolare di un dottorato in salute pubblica



**Amélie Keller**  
Dietista HES, titolare di un dottorato in salute pubblica ed epidemiologia

Signora Chatelan, signora Keller,

In collaborazione con il vostro gruppo avete analizzato i dati del sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH relativi al consumo di zucchero in Svizzera. I risultati sono stati pubblicati a maggio.

### Cosa volevate esattamente analizzare?

Ci eravamo poste tre domande di base. La prima era conoscere l'apporto di zuccheri totali (tutti i monosaccaridi e i disaccaridi), aggiunti (addizionati in fase di produzione) e liberi (zuccheri aggiunti+zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi, nella frutta trasformata in succo, nelle puree, ecc.). La seconda mirava a stabilire la percentuale della popolazione adulta svizzera che rispetta le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), secondo cui l'assunzione di zuccheri liberi non deve superare il 10% dell'apporto energetico totale (AET). Infine,

volevamo vedere quali sono i principali gruppi di alimenti che forniscono questi zuccheri.

### Quali risultati sono emersi?

L'apporto di zuccheri totali, aggiunti e liberi è risultato pari rispettivamente a 107 g, 53 g e 65 g, ossia al 19 %, al 9 % e all'11 % dell'AET. I dati rivelano che il consumo medio di zuccheri liberi è più elevato nella fascia di età compresa tra i 18 e i 29 anni (75 g), mentre si riduce nelle persone tra i 65 e i 75 anni (53 g). Sono emerse anche differenze tra le varie regioni linguistiche: in Ticino si consumano meno zuccheri liberi che nella Svizzera romanda o tedesca (51 g contro rispettivamente 64 g e 66 g). In base allo studio, la percentuale di donne che assume una quantità di zuccheri liberi inferiore al 10 % dell'AET si attesta al 44 %, mentre la percentuale di uomini si attesta al 45 %. Le tre principali fonti di zuccheri liberi erano: 1) i prodotti zuccherati (47 % del totale di zuccheri liberi), in particolare creme spalmabili zuccherate (15 %), torte e biscotti (11 %), zucchero da tavola (7 %), dolci e caramelle (6 %) e cioccolato (4 %); 2) le bibite (29 %), in particolare succhi di frutta (13 %) e bibite zuccherate (12 %, ma nei giovani il dato sale al 20 %); 3) i latticini (9 %), di cui il 6 % yogurt. I cereali per la prima colazione, invece, forniscono in media solo il 2 % di zuccheri liberi.

### Siete rimaste sorprese dai risultati dello studio?

Non proprio, il consumo elevato di zuccheri liberi è un problema in quasi tutto il mondo. Se non si adottano misure forti nell'ambito della sanità pubblica, questa situazione rischia di protrarsi e tra la popolazione aumenteranno i casi di carie, sovrappeso e diabete. Tuttavia, ci ha sorpreso riscontrare differenze notevoli tra le varie fasce di età e le regioni linguistiche.

### Come appaiono i risultati di questo studio svizzero, se confrontati a livello internazionale?

Il consumo di zuccheri in Svizzera è simile a quello degli altri Paesi occidentali. Ad esempio, da un'analisi della letteratura è emerso che il consumo di zuccheri aggiunti negli adulti varia dal 7 % dell'AET in Norvegia al 14 % negli Stati Uniti (in Svizzera: 9 %). Per quanto riguarda gli zuccheri liberi, solo pochi studi si sono concentrati sulle raccomandazioni dell'OMS. Tuttavia, una ricerca condotta nei Paesi Bassi ha rivelato che il 29 % delle donne e il 33 % degli uomini si attiene a tali raccomandazioni. In Svizzera la situazione sembra quindi leggermente migliore (44 % di donne e 45 % di uomini), benché le percentuali siano piuttosto basse in tutti i Paesi.

Signora Chatelan, signora Keller, grazie per questa intervista.

L'articolo è disponibile in lingua inglese al seguente link:  
[www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1117](http://www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1117)



**Gabi Fontana**  
Präsidentin  
Présidente  
Presidentessa



## Liebe Leserin, lieber Leser

Über 70 verschiedene Akteure aus den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung, Konsumentenschutz, Wirtschaft und Forschung trafen sich Anfang Juni zum zweiten Forum «Aktionsplan der Schweizer Ernährungsstrategie». Zu diesem Forum lädt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) jährlich ein, es richtet sich auch an Ernährungsberater/innen. Nebst dem Tätigkeitsbericht 2018 des Aktionsplans sowie Informationen aus dem BLV und der Vorstellung der neu erschienenen Broschüre «Ernährung für ältere Menschen» fand am Nachmittag in zwei Workshops ein reger Austausch über bisherige Erfahrungen zur Zuckerreduktion in Joghurts und Frühstückscerealien so wie in der Gemeinschaftsgastronomie statt. Das Thema der Zuckerreduktion ist und bleibt aktuell. Das BLV plant diesbezüglich einen weiteren «runden Tisch» zur Erklärung von Mailand, Ende August 2019. Eine Zuckersteuer einzuführen, liegt nicht im Bestreben des BLV, es verfolgt den freiwilligen Ansatz. Unternehmen können im Rahmen von actionsanté, respektive der Erklärung von Mailand, Versprechen zu freiwilligen Rezeptanpassungen machen. Mehr Informationen zum Aktionsplan sind in allen drei Landessprachen zu finden unter [www.aktionsplanernaehrung.ch](http://www.aktionsplanernaehrung.ch).

## Chère lectrice, cher lecteur

Plus de 70 acteurs intervenant dans les domaines de la prévention, de la promotion de la santé, de la protection des consommateurs, de l'économie et de la recherche se sont retrouvés début juin à l'occasion du deuxième forum «Plan d'action de la Stratégie suisse de nutrition» à l'initiative de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), auquel les diététicien-ne-s sont également invité-e-s. En plus de la présentation du rapport d'activité 2018 du plan d'action, des informations de la part de l'OSAV et de la présentation de la nouvelle brochure «Recommandations alimentaires suisses pour les seniors», deux ateliers ont été organisés l'après-midi sur le thème de la réduction des sucres dans les yogourts, les céréales pour le petit-déjeuner et dans la restauration collective, un sujet qui a suscité de vives discussions. La question de la réduction des sucres dans l'alimentation est plus que jamais un thème d'actualité. A cet égard, l'OSAV prévoit d'organiser une autre table ronde sur la Déclaration de Milan, pour la fin août 2019. L'OSAV n'est pas favorable à l'introduction d'une taxe sur le sucre, préférant une approche volontaire de la part des industriels. Les entreprises peuvent s'engager à adapter volontairement leurs recettes dans le cadre d'actionsanté ou de la Déclaration de Milan. Vous trouverez de plus amples informations sur le plan d'action dans les trois langues nationales sous [www.plandactionnutrition.ch](http://www.plandactionnutrition.ch).

## Cara lettrice, caro lettore

A inizio giugno oltre 70 diversi attori dei settori prevenzione, promozione della salute, protezione dei consumatori, economia e ricerca si sono incontrati per il secondo forum sul «piano d'azione della Strategia nutrizionale svizzera». Si tratta di un evento organizzato annualmente dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) a cui sono invitati a partecipare anche i dietisti e le dietiste. Nell'ambito del forum sono stati presentati il rapporto d'attività 2018 del piano d'azione, alcune informazioni dell'USAV e una nuova brochure di recente pubblicazione dedicata all'alimentazione nella terza età; nel corso di due workshop pomeridiani ha inoltre avuto luogo un intenso scambio di opinioni sulle esperienze compiute finora nell'ambito della riduzione dello zucchero negli yogurt e nei cereali per la colazione e nella ristorazione collettiva. Il tema della riduzione dello zucchero è e rimane di grande attualità. A tale proposito, l'USAV ha in programma per fine agosto 2019 un'ulteriore «tavola rotonda» sulla Dichiarazione di Milano. L'introduzione di una tassa sullo zucchero non rientra nelle intenzioni dell'USAV, che preferisce perseguire un approccio su base volontaria. Le aziende possono impegnarsi, nel quadro di actionsanté o della Dichiarazione di Milano, ad adeguare volontariamente le ricette dei loro prodotti. Maggiori informazioni sul piano d'azione sono disponibili nelle tre lingue nazionali sul sito [www.pianodazionealimentazione.ch](http://www.pianodazionealimentazione.ch).



# Les oligosaccharides à effet prébiotique

Outre le fameux lactose, le lait de vache contient 40 autres glucides. Les effets positifs de ces oligosaccharides sur la santé et leur utilisation comme prébiotiques font actuellement l'objet de recherches poussées.



Le lait de vache est composé à environ 4,7 % de glucides, principalement du lactose: un litre de lait de vache contient 40 g de lactose [3] et 30 à 60 mg d'oligosaccharides [4].

## Structure

Les oligosaccharides sont des assemblages de trois à dix monosaccharides. Les oligosaccharides du lait se composent des six monomères suivants: glucose (Glc), galactose (Gal), N-acétylglucosamine (GlcNAc), fucose (Fuc), acide N-acétylneuraminique (NeuAc) et acide N-glycolylneuraminique (NeuGc) [2].

Comparé au lait maternel (humain), le lait de vache contient moins d'oligosaccharides, et ceux-ci ont une structure généralement moins complexe [4, 5]. Environ 200 oligosaccharides ont pu être identifiés dans le lait humain [2, 3, 4], contre jusqu'ici 40 dans le lait de vache [1, 5].

## Importance fonctionnelle

L'effet prébiotique des galacto-oligosaccharides (GOS) du lait humain est connu. Ils favorisent le développement des bifidobactéries et inhibent en même temps celui des germes pathogènes dans le gros intestin du nourrisson [1, 4]. De petites quantités de GOS sont résorbées et passent dans la circulation, où ils contrôlent la réactivité immunitaire [1, 11].

Le lait de vache contient lui aussi des GOS complexes, structurellement similaires à ceux du lait humain [7-10]. Treize composés identiques ont été identifiés jusqu'ici [9], auxquels d'autres pourraient à l'avenir venir s'ajouter. En tant que modulateurs microbiotiques, ils sont impliqués dans d'importantes fonctions biologiques. Ils servent de nourriture aux bactéries bénéfiques, interagissent avec les germes

pathogènes pouvant porter atteinte à l'intestin et empêchent ceux-ci d'adhérer aux cellules et aux tissus intestinaux – une stratégie prometteuse pour réduire à l'avenir les infections de l'intestin sans recours aux antibiotiques [8, 12].

## Applications et production

Aujourd'hui déjà, on ajoute aux aliments pour nourrissons des GOS de lait de vache afin d'imiter les propriétés bifidogènes du lait humain [13, 14], lorsqu'il n'y a pas assez de lait maternel à disposition. L'emploi d'oligosaccharides comme prébiotiques dans l'alimentation est en augmentation [14]. La matière première pour la fabrication industrielle des GOS est le petit-lait, sous-produit de la fabrication de fromage.

## Recherche actuelle

La recherche montrera comment les atouts sanitaires des oligosaccharides du lait de vache peuvent être mis à profit dans les domaines alimentaire et pharmaceutique [1, 7, 9, 10, 12]. Les symbiotiques contenant à la fois des microorganismes probiotiques et des prébiotiques (bifidobactéries et galacto-oligosaccharides, p. ex.) sont une des dernières innovations dans le domaine des aliments fonctionnels [14].

## Bibliographie

Vous trouverez les références bibliographiques sur le site [www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition) > Centre de ressources > Glucides

## Correspondance

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk  
Anette Guillebeau, étudiante BSc en nutrition et diététique  
Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie  
E-mail: [nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)

## GLIM-Kriterien zur Diagnostik der Malnutrition



**Chantal Coenegracht, BSc**  
Ernährungsberaterin SVDE,  
Leitung der Fachgruppe  
Geriatrie,  
Universitäre Altersmedizin  
Felix Platter, Basel



**Robert Speer, MSc nutr. med.**  
Ernährungsberater SVDE,  
Mitglied der Fachgruppe  
Geriatrie,  
Senior Medical Advisor,  
Nutricia

Vor diesem Hintergrund fanden sich 2016 führende Ernährungsfachgesellschaften (ASPEN, ESPEN, FELANPE, PENSA) zusammen und bildeten die **Global Leadership Initiative on Malnutrition (GLIM)**. Ziel war es, ein weltweit einheitliches Konsenspapier zu entwickeln, welches bei der Revision der International Classification of Diseases (ICD-11) seitens der WHO Eingang finden soll. In diesem Zusammenhang veröffentlichte die **Global Leadership Initiative on Malnutrition** im Herbst 2018 die neuen Kriterien für die Diagnostik der Malnutrition.

Der erste Schritt bezieht sich auf das Screening mit einem validierten Instrument, der zweite auf die Diagnosestellung aufgrund der Anwesenheit von mindestens einem «phänotypischen» und mindestens einem «ätiologischen» Faktor. Neu ist hierbei, dass erstmalig Kriterien existieren, die eine Einteilung in mässige und schwere Malnutrition erlauben.

Das Vorgehen nach den GLIM-Kriterien wird im folgenden Algorithmus dargestellt.

Infolge von Erkrankungen, Armut, Hunger und Natur- bzw. Umweltkatastrophen ist weltweit mehr als 1 Mrd. Menschen von Mangelnutrition betroffen.

Die neuen GLIM-Konsensus-Kriterien unterscheiden/beinhalten zwei Schritte für die Diagnose-Stellung der Malnutrition.

Schritt 1: Screening	Erhöhtes Risiko für Malnutrition? Einsatz eines validierten Screening-Instruments		
	Ja, zweiten Schritt durchführen	Nein, kein erhöhtes Risiko für Malnutrition	
Schritt 2: Diagnose der Malnutrition	Liegt mindestens ein phänotypisches Kriterium vor?		
	Ungewollter Gewichtsverlust	Tiefer BMI	Verminderte Muskelmasse
	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 5 % in den letzten 6 Mt. oder</li> <li>&gt; 10 % längerfristig (&gt; 6 Mt.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, wenn &lt; 70 J. oder</li> <li>&lt; 22 kg/m<sup>2</sup>, wenn ≥ 70 J.</li> </ul> Asiatisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, wenn &lt; 70 J.</li> <li>&lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, wenn ≥ 70 J.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gemessen mit validierter Messmethode*</li> </ul> Alternative Messungen: körperliche Untersuchung oder Anthropometrie (Oberarm- oder Wadenumfang)  Unterstützende Messung**: Muskelkraft
	Ja, weiter zur nächsten Frage	Nein, keine Malnutrition ≠	

	Liegt mindestens ein ätiologisches Kriterium vor?		
	<b>Verringerte Nahrungsaufnahme oder Resorption</b>	<b>Krankheit oder Inflammation</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 1 Woche ≤ 50 % vom Bedarf oder</li> <li>• &gt; 2 Wochen weniger gegessen (ungeachtet wie viel weniger) oder</li> <li>• chronische Magen-Darm-Erkrankung, welche die Einnahme oder Resorption beeinflusst</li> </ul> <p>Unterstützende Indikatoren: GI-Symptome***</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akute Erkrankung oder</li> <li>• Trauma oder</li> <li>• chronische krankheitsbedingte Inflammation</li> </ul> <p>Unterstützende Messungen: CRP, Albumin, Präalbumin</p>	
	Ja, Diagnose Malnutrition; weiter zur nächsten Frage bez. Bewertung des Schweregrades	Nein, keine Malnutrition	
<b>Schweregrad bestimmen</b>	Liegt mindestens ein Kriterium für die Einstufung der Malnutrition in die Stufe 1 (mässig) und Stufe 2 (schwere) Malnutrition vor? (ergänzende phänotypische Kriterien)		
	<b>Ungewollter Gewichtsverlust</b>	<b>Tiefer BMI</b>	<b>Verminderte Muskelmasse</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10 % in den letzten 6 Mt.) oder</li> <li>• &gt; 20 % längerfristig (&gt; 6 Mt.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, wenn &lt; 70 J.</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, wenn ffl 70 J.</li> </ul> <p>Asiatisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, wenn &lt; 70 J.</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, wenn ffl 70 J.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massiv verringert, gemessen mit validierter Messmethode*</li> </ul>
	Ja, schwere Malnutrition	Nein, mässige Malnutrition	

\* z. B. DEXA, BIA, CT oder MRI

\*\* z. B. Messung der Muskelmasse hat Priorität. Nur in Fällen, in denen dies nicht möglich ist, kann die Handkraftmessung zur Bewertung der Muskelkraft genutzt werden.

≠ Weil beim Screening (Schritt 1) ein erhöhtes Risiko auf Malnutrition festgestellt wurde, wird empfohlen, eine zum erhöhten Risiko passende Ernährungstherapie zu initiieren.

\*\*\* z. B. Dysphagie, Nausea, Emesis, Diarrhoe, Obstipation oder abdomineller Schmerz

Beteiligte Ernährungsfachgesellschaften:

ASPEN – American Society for Parenteral and Enteral Nutrition

ESPEN – European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

FELANPE – Federación Latinoamericana de Terapia Nutricional

PENSA – Parenteral and Enteral Nutrition Society of Asia

Quellen:

Cederholm T, et al: GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community, clinical Nutrition (2018) [www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(18\)31344-X/fulltext](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)31344-X/fulltext)

Kruizenga H, van der Schueren M, Jager-Wittenaar H; Consensus over de criteria voor diagnose van ondervoeding en sarcopenie; Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek, Dez. 2018

[ntvd.media/artikelen/consensus-over-de-criteria-voor-diagnose-van-ondervoeding-en-sarcopenie/](http://ntvd.media/artikelen/consensus-over-de-criteria-voor-diagnose-van-ondervoeding-en-sarcopenie/)

## Pâtisser sans gluten mais pas sans goût!

**Avec, en moyenne, 19 kilos consommés par personne et par an, le pain figure parmi les aliments préférés des Suisses. Les personnes souffrant de la maladie cœliaque ou d'une intolérance au gluten font souvent part de leur difficulté à faire du bon pain ou de bons gâteaux sans gluten. C'est pour cette raison que Coop s'emploie à élargir régulièrement son offre de produits de boulangerie sans gluten afin de proposer des ingrédients et des produits à la fois digestes et savoureux pour encore plus de plaisir en cuisine!**

### Farines diverses et variées

Avec plus de choix et de variété, le plaisir de pâtisser est décuplé! C'est pourquoi Coop Naturaplan vient de lancer quatre nouvelles sortes de farines sans gluten. La farine de noix de coco, au goût exotique, convient parfaitement pour les plats sucrés; celle de pois chiches est riche en protéines et permet par exemple de préparer de savoureux falafels. La délicieuse farine de sarrasin est quant à elle idéale pour faire du pain et celle de riz complet pour confectionner des crêpes. Tous nos produits Free From sont certifiés par le SAS. Et les nouvelles farines portent également le label du Bourgeon de Bio Suisse.

### Mélanges prêts à l'emploi de Betty Bossi

En ajoutant un peu de lait ou d'une alternative végétale au mélange pour pancakes à l'avoine et à la banane, on obtient une délicieuse pâte à faire dorer à la poêle. Et pour confectionner du pain frais en deux temps, trois mouvements, il suffit d'incorporer de l'eau et de la levure sèche au mélange pour pain à l'avoine. Lequel de ces délices allez-vous confectionner en famille?

### Free From: pour allier plaisir et bien-être

Les produits sans allergènes sont de plus en plus demandés ces dernières années. Sous sa marque Free From, Coop propose depuis dix ans déjà des produits qui facilitent la vie aux personnes souffrant d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire. Ils sont facilement repérables en rayon grâce aux affichettes Free From ainsi qu'au logo vert placé bien en vue sur leur emballage. Avec une gamme de plus de 500 produits, Coop propose en Suisse le plus grand assortiment de produits alimentaires pouvant être consommés même en cas d'intolérance. De quoi varier les saveurs au quotidien! Pour en savoir plus: [coop.ch/freefrom](http://coop.ch/freefrom)

De délicieuses  
**RECETTES**  
sans gluten

Avoir une intolérance au gluten et profiter de petits plaisirs sucrés et salés, c'est possible!

Vous trouverez sur le site **fooby.ch** de délicieuses recettes sans gluten pour votre prochain atelier de pâtisserie! Pain, gâteau ou autre gourmandise pour le dessert, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies!

[fooby.ch/freefrom](http://fooby.ch/freefrom)



## Critères GLIM de diagnostic de la malnutrition



**Chantal Coenegracht, BSc**  
diététicienne ASDD,  
responsable du groupe  
spécialisé Gériatrie  
Universitäre Altersmedizin  
Felix Platter, Bâle



**Robert Speer, MSc nutr. med.**  
diététicien ASDD,  
membre du groupe  
spécialisé Gériatrie  
Senior Medical Advisor,  
Nutricia

faim, de catastrophes environnementales ou naturelles. Dans ce contexte, les principales sociétés spécialisées de nutrition (ASPEN, ESPEN, FELANPE, PENSA) se sont réunies en 2016 et ont lancé la **Global Leadership Initiative on Malnutrition (GLIM)**. Leur objectif était d'élaborer un document consensuel dans le monde entier devant être pris en compte par l'OMS lors de la révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11). La **Global Leadership Initiative on Malnutrition** a publié les nouveaux critères de diagnostic de la malnutrition en automne 2018.

la pose du diagnostic de la malnutrition. La première étape se rapporte au dépistage à l'aide d'un instrument validé, et la deuxième à la pose du diagnostic sur la base de la présence d'au moins un facteur «phénotypique» et d'au moins un facteur «étiologique». La nouveauté réside dans le fait que pour la première fois, il existe des critères permettant une différenciation entre malnutrition modérée et sévère.

La procédure selon les critères GLIM est représentée dans l'algorithme suivant.

Dans le monde, plus d'un milliard de personnes sont touchées par la malnutrition pour cause de maladie, de pauvreté, de

Les nouveaux critères consensuels GLIM distinguent/comportent deux étapes pour

Etape 1: Dépistage		Risque accru de malnutrition? Utilisation d'un instrument de dépistage validé	
	Oui, réaliser la 2 <sup>e</sup> étape	Non, pas de risque accru de malnutrition	
Etape 2: Diagnostic de la malnutrition		Au moins un critère phénotypique rempli?	
	Perte de poids indésirable	Faible IMC	Masse musculaire réduite
	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 5 % au cours de ces 6 derniers mois ou</li> <li>&gt; 10 % à plus longue échéance (&gt; 6 mois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, si &lt; 70 ans ou</li> <li>&lt; 22 kg/m<sup>2</sup>, si ≥ 70 ans</li> </ul> Asiatiques: <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, si &lt; 70 ans</li> <li>&lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, si ≥ 70 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mesuré avec méthode de mesure validée*</li> </ul> Autres mesures possibles: examen corporel ou anthropométrie (tour de bras ou tour de mollet)  Mesure de soutien**: force musculaire
	Oui, passer à la question suivante	Non, pas de malnutrition ≠	

Au moins un critère étiologique rempli?			
	<b>Perte ou résorption alimentaire réduite</b>	<b>Maladie ou inflammation</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 1 semaine ≤ 50 % du besoin ou</li> <li>• a moins mangé pendant &gt; 2 semaines (indépendamment de la quantité en moins) ou</li> <li>• maladie gastro-intestinale chronique qui influence la prise alimentaire ou la résorption</li> </ul> <p>Indicateurs de soutien: symptômes GI ***</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maladie aiguë ou</li> <li>• traumatisme ou</li> <li>• inflammation chronique due à la maladie</li> </ul> <p>Mesure de soutien: CRP, albumine, préalbumine</p>	
	Oui, diagnostic de malnutrition. Passer à la question suivante relative à l'évaluation de degré de sévérité	Non, pas de malnutrition	
Déterminer le degré de sévérité			
Au moins un critère est-il rempli pour diagnostiquer une malnutrition de niveau 1 (modérée) ou de niveau 2 (sévère)? (critères phénotypiques complémentaires)			
	<b>Perte de poids indésirable</b>	<b>Faible IMC</b>	<b>Masse musculaire réduite</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10 % au cours de ces 6 derniers mois ou</li> <li>• &gt; 20 % à plus longue échéance (&gt; 6 mois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, si &lt; 70 ans</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, si ≥ 70 ans</li> </ul> <p>Asiatiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, si &lt; 70 ans</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup>, si ≥ 70 ans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forte réduction, mesurée avec méthode de mesure validée*</li> </ul>
	Oui, malnutrition grave	Non, malnutrition moyennement grave	

\* p. ex. DEXA, BIA, CT ou IRM

\*\* p. ex. la mesure de la masse musculaire est prioritaire. Dans les cas où cela n'est pas possible seulement, la mesure de la force de la main peut être utilisée pour évaluer la force musculaire.

≠ Comme un risque accru de malnutrition a été constaté lors du dépistage (étape 1), il est recommandé de commencer une thérapie nutritionnelle adaptée au risque accru.

\*\*\* p. ex. dysphagie, nausées, vomissements, diarrhées, constipation ou douleur abdominale

Sociétés spécialisées de nutrition impliquées:

ASPEN: American Society for Parenteral and Enteral Nutrition

ESPEN: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

FELANPE: Federación Latinoamericana de Terapia Nutricional

PENSA: Parenteral and Enteral Nutrition Society of Asia

Sources:

Cederholm T, et al: GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community, clinical Nutrition (2018) [www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(18\)31344-X/fulltext](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)31344-X/fulltext)

Kruizenga H, van der Schueren M, Jager-Wittenaar H; Consensus over de criteria voor diagnose van ondervoeding en sarcopenie; Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek, Dez. 2018

[ntvd.media/artikelen/consensus-over-de-criteria-voor-diagnose-van-ondervoeding-en-sarcopenie/](http://ntvd.media/artikelen/consensus-over-de-criteria-voor-diagnose-van-ondervoeding-en-sarcopenie/)

## Criteri della GLIM per la diagnosi della malnutrizione



**Chantal Coenegracht, BSc**  
dietista ASDD,  
responsabile del gruppo  
professionale geriatria,  
Universitäre Altersmedizin  
Felix Platter, Basilea



**Robert Speer, MSc nutr. med.**  
dietista ASDD,  
membro del gruppo  
professionale geriatria,  
Senior Medical Advisor,  
Nutricia

nutrizione. Alla luce di questo dato, nel 2016 le principali società di nutrizione clinica (ASPEN, ESPEN, FELANPE, PENSA) si sono riunite e hanno lanciato la **Global Leadership Initiative on Malnutrition (GLIM)** con l'obiettivo di elaborare un documento di consenso condiviso a livello globale da far confluire nella revisione della International Classification of Diseases (ICD-11) dell'OMS. A tale proposito, nell'autunno 2018 la **Global Leadership Initiative on Malnutrition** ha pubblicato i nuovi criteri per la diagnosi della malnutrizione.

strumento validato per identificare il rischio di malnutrizione, la seconda è la formulazione della diagnosi basata sulla presenza di almeno un fattore «fenotipico» e di almeno un fattore «eziologico». La novità è che per la prima volta esistono dei criteri che consentono di classificare la malnutrizione in moderata o severa.

Il seguente algoritmo descrive la procedura in base ai criteri GLIM.

A causa di malattie, povertà, fame, catastrofi naturali e ambientali, più di un miliardo di persone nel mondo soffre di mal-

I nuovi criteri di consenso GLIM sono utilizzati nell'ambito di un approccio a due fasi, di cui la prima è uno screening con uno

Fase 1: screening	Elevato rischio di malnutrizione? Impiego di uno strumento di screening validato		
	Sì, passare alla seconda fase	No, nessun elevato rischio di malnutrizione	
Fase 2: diagnosi di malnutrizione	È presente almeno un criterio fenotipico?		
	<b>Calo ponderale involontario</b>	<b>IMC basso</b>	<b>Massa muscolare ridotta</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 5 % negli ultimi 6 mesi o</li> <li>• &gt; 10 % sul lungo periodo (&gt; 6 mesi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup> se l'età è &lt;70 anni o</li> <li>• &lt; 22 kg/m<sup>2</sup> se l'età è ≥ 70 anni</li> </ul> Asiatici: <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, se l'età è &lt; 70 anni</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup> se l'età è ≥ 70 anni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misurata con un metodo validato*</li> </ul> Misurazioni alternative: esame obiettivo o antropometrico (circonferenza del braccio o del polpaccio)  Misurazione complementare**: forza muscolare
	Sì, proseguire con la domanda successiva	No, nessuna malnutrizione ≠	

	<b>È presente almeno un criterio eziologico?</b>		
	<b>Ridotta assunzione di cibo o ridotto assorbimento dei nutrienti</b>	<b>Malattia o infiammazione</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 1 settimana <math>\leq</math> 50 % del fabbisogno o</li> <li>• &gt; 2 settimane apporto alimentare ridotto (a prescindere da quanto) o</li> <li>• malattia cronica gastro-intestinale che influisce sull'assunzione o l'assorbimento</li> </ul> <p>Indicatori complementari: sintomi GI***</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malattia acuta o</li> <li>• trauma o</li> <li>• infiammazione cronica dovuta a malattia</li> </ul> <p>Misurazioni complementari: CRP, albumina, prealbumina</p>	
	Sì, diagnosi di malnutrizione proseguire con la domanda successiva sulla valutazione del grado di severità	No, nessuna malnutrizione	
<b>Stabilire il grado di severità</b>	<b>È presente almeno un criterio per classificare la malnutrizione come grado 1 (moderata) o grado 2 (severa)? (Criteri fenotipici complementari)</b>		
	<b>Calo ponderale involontario</b>	<b>IMC basso</b>	<b>Massa muscolare ridotta</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 10 % negli ultimi 6 mesi o</li> <li>• &gt; 20 % sul lungo periodo (&gt; 6 mesi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, se l'età è &lt; 70 anni</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup> se l'età è <math>\geq</math> 70 anni</li> </ul> <p>Asiatici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, se l'età è &lt; 70 anni</li> <li>• &lt; 20 kg/m<sup>2</sup> se l'età è <math>\geq</math> 70 anni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molto ridotta, sulla base di un metodo di misurazione validato*</li> </ul>
	Sì, malnutrizione severa	No, malnutrizione moderata	

\* p. es. DEXA, BIA, CT o MRI

\*\* p. es. la misurazione della massa muscolare è prioritaria. Solo quando questa non è possibile, si può utilizzare la misurazione della forza di presa per valutare la forza muscolare.

ff Poiché allo screening (fase 1) è stato rilevato un elevato rischio di malnutrizione, si raccomanda di iniziare una terapia nutrizionale adeguata a tale rischio.

\*\*\* p. es. disfagia, nausea, emesi, diarrea, costipazione e dolore addominale

Società di nutrizione clinica coinvolte:

ASPEN – American Society for Parenteral and Enteral Nutrition

ESPEN – European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

FELANPE – Federación Latinoamericana de Terapia Nutricional

PENSA – Parenteral and Enteral Nutrition Society of Asia

Fonti:

Cederholm T, et al: GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community, clinical Nutrition (2018) [www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(18\)31344-X/fulltext](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)31344-X/fulltext)

Kruizenga H, van der Schueren M, Jager-Wittenaar H; Consensus over de criteria voor diagnose van ondervoeding en sarcopenie; Nederlands Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek, Dez. 2018  
[ntvd.media/artikelen/consensus-over-de-criteria-voor-diagnose-van-ondervoeding-en-sarcopenie/](http://ntvd.media/artikelen/consensus-over-de-criteria-voor-diagnose-van-ondervoeding-en-sarcopenie/)



# Die Rolle der Lektine und ABO-Antigene in der individualisierten Ernährungstherapie



**Laura Koch**  
Ernährungsberaterin  
BSc BFH, Dozentin  
Institut für integrative  
Naturheilkunde Nhk  
laura.koch@nhk.ch

Lektine sind proteinbasierte Moleküle, die in Pflanzen, Tieren und auch Menschen vorkommen. Es handelt sich um eine sehr heterogene Gruppe der sog. «Anti-Nährstoffe». Typisch für Lektine ist die spezifische Bindung an Kohlenhydratstrukturen der Zellmembranen, Bindegewebe sowie Mucinen unter der Bildung sog. «Glykokonjugate» [9, 18, 25]. Die meisten Lektine aus der Nahrung befinden sich in Samen, Keimblättern und in Randschalen von Pflanzen [16, 22, 24].

Anders als weithin angenommen, überstehen viele v. a. pflanzliche Lektine den Koch- und Verdauungsprozess unbeschadet. Ge-

wisse Lektine können Verdauungsenzyme hemmen, sich an die stark glykierte Schleimhaut im oberen Dünndarm anheften und dort die Zellteilung oder -zerstörung induzieren. Dadurch erhöht sich die Darmpermeabilität, sodass u. a. intakte Lektine in den Körper gelangen und immunologische Reaktionen auslösen sowie körpereigene Proteine durch «Mimikry» imitieren können (siehe Abb.) [3, 6, 24, 25]. Dies kann zu Reizdarm-Symptomen, «stillen Entzündungen» bis hin zu Autoimmunprozessen führen [5, 25]. Insbesondere junge und entartete Zellen bieten aufgrund der höheren Glykierung viele Andockstellen für Lektine. Im Bereich der Krebsforschung kommen Lektine daher z. B. zum Markieren von Krebszellen zum Einsatz [2].

Der Begriff «Lektin» stammt vom lat. Wort «legere», was für «wählen» steht. Der Immunochemiker William C. Boyd prägte 1945 diesen Begriff, als er realisierte, dass be-

stimmte Lektine die einen Blutgruppen-Antigene agglutinieren, die der anderen hingegen nicht. Alle Lektine als toxisch zu bezeichnen, wäre daher falsch [1]. Zentral ist die Erkenntnis, dass sich die innate ABO-Antigenexposition nicht auf Erythrozyten beschränkt, sondern in allen Sekreten inkl. Darmmucus zu finden ist. Insbesondere im Darm könnten die unterschiedlichen Blutgruppenantigene als Kohlenhydratstrukturen mit Lektinen und Bakterien in Reaktion treten und somit zu individuellen Reaktionen auf unterschiedliche Nahrungslektine führen.

In Europa gehören ca. 20 % der Menschen zu den genetischen «Non-Sekretoren». Das heisst, sie zeigen keine oder wenige ABO-Antigene in ihren Sekreten, was wiederum ein immunologischer Nachteil zu sein scheint. So konnten Studien zeigen, dass es eine klare Verbindung mit dem genetischen «Non-Sekretor-Status» und chronisch entzündlichen, schleimhautassoziierten Krankheiten wie Morbus Crohn [12], Zöliakie [15], Asthma [19], Zystitis [20] und Sjögren-Syndrom [10] gibt. Einige Studien weisen sogar darauf hin, dass ABO-Antigene in der Schleimhaut relevante, genetische Prädispositoren für die intestinale Flora sind, da sich einige Bakterien von den Kohlenhydratstrukturen der Antigene ernähren und sie selbst Lektin-ähnliche Rezeptoren aufweisen, was es ihnen ermöglicht sich an die Darmzellen zu heften [4, 8, 23, 26]. ABO-Antigene scheinen in der Mikrobiota- sowie der Gemoics-Forschung eine zunehmend wichtige Rolle zu spielen [4, 27]. Folgende Punkte zeigen auf, warum gewisse Nahrungslektine heute vermehrt in den Darm gelangen und daher eine zentrale Rolle für die Darmgesundheit spielen:

**1. Behandlung:** Monokulturen machen Pflanzen frassanfälliger, was zum vermehrten Einsatz von Pestiziden und zur Umzüchtung von frassresistenteren Pflanzen führte. Lektine als Immunsystem der

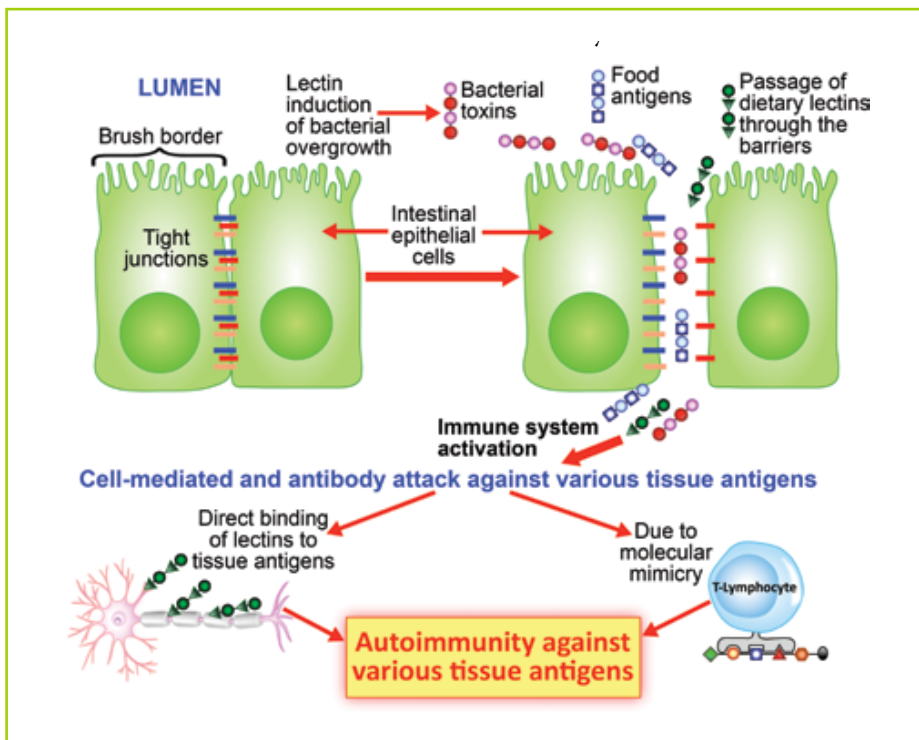


Figure 1. The interaction of dietary lectins with the gut and immune system and their contribution to inflammation and autoimmunity. [25] Vojdani, A. (2015)

Pflanze sowie die ATIs (Amylase-Trypsin-Inhibitoren)-Mengen erhöhen sich. ATIs hemmen die Stärke- und Proteinverdauung, sodass mehr der potenziell schädlichen Lektine im Darm ankommen. Hinzu kommt, dass durch nichtartgerechte Fütterung gewisse Pflanzenlektine vermehrt im Fleisch von Tieren vorkommen [3, 7, 21].

**2. Ernte:** Sobald Früchte und Gemüse reif sind, reduziert die Pflanze den Lektin Gehalt. Früchte und Gemüse werden heute allerdings immer häufiger unreif geerntet und künstlich nachgereift. Das lässt sie zwar reif aussehen, innerlich weist das Lebensmittel aber den erhöhten Lektin Gehalt des unreifen Stadiums auf [13, 14].

**3. Zubereitung:** Als Teil des pflanzlichen Immunsystems befinden sich die meisten Lektine in der Randschale von pflanzlichen Lebensmitteln. Über den vermehrten Verzehr von Vollkornprodukten gelangen z. B. mehr Lektine in unseren Darm. Werden z. B. Getreide und Hülsenfrüchte gekeimt, eingeweicht, fermentiert und lange oder mit Druck gekocht, reduziert sich der Gehalt. Diese Art der Lebensmittelzubereitung kommt aufgrund des erhöhten Zeitaufwands immer seltener zur Anwendung [11, 16, 22].

**4. Verarbeitung/Konsum:** Gewisse Lektine werden in industriell hergestellten Produkten zur Verbesserung der Textur und Haltbarkeit eingesetzt. Verdickungsmittel/Emulgatoren z. B. «Gummis» (E414) verstärken zudem die Lektin-Aktivität. Hinzu kommt, dass der Mensch immer mehr zu denselben Lebensmitteln greift, sodass

das Risiko, den Darm mit einseitig vielen Lektinen zu überfordern, steigt [17].

Fazit: Verschiedene Lektine und die innewohnenden ABO-Antigenstrukturen könnten eine Schlüsselrolle bzgl. Erhalt der Darmgesundheit sowie der Prävention von Autoimmunerkrankheiten in der individualisierten Ernährungstherapie spielen. Mit natürlich gereiften Lebensmitteln, artgerechter Tierfütterung, der richtigen Zubereitung sowie einer höheren Diversität in der Nahrungsmittelauswahl können im Allgemeinen mögliche negative Folgen von Lektinen reduziert werden.

#### Literatur

- [1] Boyd, W.C. (1962) *Introduction to Immunochemical Specificity*, p. 66, Interscience, New York.
- [2] Damodaran, D., et al. (2008). *CancerLectinDB: A database of lectins relevant to cancer*. *Glycoconjugate Journal*, 25(3), 191–198. doi:10.1007/s10719-007-9085-5
- [3] De Hoff, P. et al. (2009). *Plant lectins: The ties that bind in root symbiosis and plant defense*. *Molecular Genetics and Genomics*, 282(1), 1–15. doi:10.1007/s00438-009-0460-8
- [4] Ewald, D. R., & Sumner, S. C. J. (2018). *Human microbiota, blood group antigens, and disease*. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Systems Biology and Medicine*, 10(3), 1–44. doi:10.1002/wsbm.1413
- [5] Fasano, A. (2011). *Zonulin and Its Regulation of Intestinal Barrier Function: The Biological Door to Inflammation, Autoimmunity, and Cancer*. *Physiological Reviews*, 91(1), 151–175. doi:10.1152/physrev.00003.2008
- [6] Gong, T., et al. (2017). *Plant Lectins Activate the NLRP3 Inflammasome To Promote Inflammatory Disorders*. *The Journal of Immunology*, 198(5), 2082–2092. doi:10.4049/jimmunol.1600145
- [7] Junker, Y. et al. (2012). *Wheat amylase trypsin inhibitors drive intestinal inflammation via activation of toll-like receptor 4*. *The Journal of Experimental Medicine*, 209(13), 2395–408. doi:10.1084/jem.20102660
- [8] Mäkituokko, H et al. (2012). *Association between the ABO blood group and the human intestinal microbiota composition*. *BMC Microbiology*, 12, 94. doi:10.1186/1471-2180-12-94
- [9] Manning, J. C., et al. (2017). *Lectins: a primer for histochemists and cell biologists*. *Histochemistry and Cell Biology*, 147(2), 199–222. doi:10.1007/s00418-016-152
- [10] Manthorpe, R. et al (2009). *Lewis Blood Type Frequency in Patients with Primary Sjögren's Syndrome: A Prospective Study Including Analyses for A1A2BO, Secretor, MNSS, P, Duffy, Kell, Lutheran and Rhesus Blood Groups*. *Scandinavian Journal of Rheumatology*. Vol. 14., Issue 2 (P. 159–162)

- [11] Marco, M. L., et al. (2017). *Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond*. *Current Opinion in Biotechnology*, 44, 94–102. doi:10.1016/j.copbio.2016.11.010
- [12] McGovern, D. P. B., et al. (2010). *Fucosyltransferase 2 (FUT2) non-secretor status is associated with Crohn's disease*. *Human Molecular Genetics*, 19(17), 3468–3476. doi:10.1093/hmg/ddq248
- [13] Naito, Y., et al. (2001). *Domain construction of cherytomato lectin: relation to newly found 42-kDa protein*. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*. doi:10.1271/bbb.65.86
- [14] Novak, W. K., & Haslberger, A. G. (2000). *Substantial equivalence of antinutrients and inherent plant toxins in genetically modified novel foods*. *Food and Chemical Toxicology*, 38(6), 473–483. doi:10.1016/S0278-6915(00)00040-5
- [15] Nylund, L., Kaukinen, K., & Lindfors, K. (2016). *The microbiota as a component of the celiac disease and non-celiac gluten sensitivity*. *Clinical Nutrition Experimental*, 6, 17–24. doi:10.1016/j.clnex.2016.01.002
- [16] Nyomba, G., Siddiq, M., & Dolan, K. (2002). *Effect of Soaking and Cooking on the Oligosaccharides and Lectins in Red Kidney Beans (Phaseolus vulgaris L.)*, 31–32.
- [17] Pollmer, U. (2017) «Zusatzstoffe von A–Z – Was Etiketten verschweigen» <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/gluten.html> (25.03.2018)
- [18] Pusztai, A., et al. (1993). *Antinutritive effects of wheat-germ agglutinin and other N-acetylglucosamine-specific lectins*. *The British Journal of Nutrition*, 70(1993), 313–321. doi:10.1079/BJN19930124
- [19] Ronchetti, F., et al. (2001). *ABO/Secretor genetic complex and susceptibility to asthma in childhood*. *European Respiratory Journal*, 17(6), 1236–1238. doi:10.1183/09031936.01.99.109.101
- [20] Salma L Dahash, et al. (2018) *Presence of ABO Antigens of Blood Types in Saliva of Women with Urinary Tract Infection*. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, November 2018, Vol. 9, No. 11. P. 468–474. DOI Number: 10.5958/0976-5506.2018.01500.0
- [21] Shewry, P. R., & Jones, H. D. (2005). *Transgenic wheat: Where do we stand after the first 12 years?* *Annals of Applied Biology*, 147(1), 1–14. doi:10.1111/j.1744-7348.2005.00009.
- [22] Shimelis, E. A., & Rakshit, S. K. (2007). *Effect of processing on antinutrients and in vitro protein digestibility of kidney bean (Phaseolus vulgaris L.) varieties grown in East Africa*. *Food Chemistry*, 103(1), 161–172. doi:10.1016/j.foodchem.2006.08.005
- [23] Staubach, F., et al. (2012). *Expression of the blood-group-related glycosyltransferase B4galnt2 influences the intestinal microbiota in mice*. *ISME Journal*, 6(7), 1345–1355. doi:10.1038/ismej.2011.204
- [24] Vasconcelos, I. M., & Oliveira, J. T. a. (2004). *Antinutritional properties of plant lectins*. *Toxicol*, 44(4), 385–403. doi:10.1016/j.toxicol.2004.05.005
- [25] Vojdani, A. (2015). *Lectins, Agglutinins, and Their Roles in Autoimmune Reactivities*. S42–47 *Alternative Therapie* Vol. 21
- [26] Wacklin, P. et al. (2014). *Faecal microbiota composition in adults is associated with the FUT2 gene determining the secretor status*. *PLoS ONE*, 9(4). doi:10.1371/journal.pone.0094863
- [27] Yamamoto, F. et al. (2012). *ABO Research in the Modern Era of Genomics*. *Transfusion Medicine Reviews*. Volume 26, Issue 2, April 2012, Pages 103–118. <https://doi.org/10.1016/j.tmr.2011.08.002>

## Le rôle des lectines et des antigènes ABO dans la thérapie nutritionnelle individualisée



**Laura Koch**  
Diététicienne BSc BFH,  
enseignante  
Institut für integrative  
Naturheilkunde Nhk  
laura.koch@nhk.ch

Les lectines sont des molécules de protéines présentes dans les végétaux, les animaux, et chez l'être humain. Il s'agit d'un groupe très hétérogène de ce que l'on appelle des «anti-nutriments». Ce qui caractérise les lectines, c'est leur manière spécifique de se lier à des structures glucidiques des membranes cellulaires, du tissu conjonctif et des mucines pour former ce que l'on appelle des «glycoconjugués» [9, 18, 25]. La plupart des lectines provenant de l'alimentation se trouvent dans les graines, les cotylédons et dans la pelure des végétaux [16, 22, 24].

Contrairement à ce que beaucoup pensent, de nombreuses lectines, notamment végétales, résistent très bien au processus

de cuisson et de digestion. Certaines lectines peuvent inhiber les enzymes digestives et s'attacher à la muqueuse fortement glyquée dans l'intestin grêle supérieur et y induire la mitose (division cellulaire) ou l'apoptose (mort cellulaire). Cela augmente la perméabilité intestinale, de sorte que des lectines intactes peuvent pénétrer dans l'organisme, déclencher des réactions immunologiques et imiter des protéines endogènes par mimétisme (cf. fig.) [3, 6, 24, 25]. Il peut en résulter des symptômes du côlon irritable, des «inflammations silencieuses», voire des processus auto-immuns [5, 25]. En particulier les jeunes cellules dégénérées offrent de nombreux récepteurs aux lectines en raison de la glycation plus élevée. C'est pourquoi les lectines sont par exemple utilisées dans le domaine de la recherche contre le cancer [2].

Le terme «lectine» vient du mot latin «legere», qui signifie choisir. L'immunochi-

miste William C. Boyd les baptisa ainsi en 1945 lorsqu'il découvrit qu'elles avaient la capacité de distinguer les divers groupes sanguins humains (certaines lectines agglutinant les antigènes d'un groupe sanguin, mais pas ceux de l'autre). Il serait donc faux d'affirmer que toutes les lectines sont toxiques [1]. Ce qui est central, c'est le constat selon lequel l'exposition à l'antigène ABO inné ne se limite pas aux érythrocytes, mais est présente dans toutes les sécrétions, y compris le mucus intestinal. Dans l'intestin notamment, il se pourrait que les différents antigènes du groupe sanguin en tant que structures glucidiques entrent en réaction avec des lectines et des bactéries, produisant ainsi une réaction spécifique aux différentes lectines alimentaires.

En Europe, environ 20% des personnes font partie des «non-sécréteurs» génétiques. Cela signifie qu'il n'y a pas ou peu d'antigène ABO dans leurs sécrétions, ce qui semble être un désavantage immunologique. Ainsi, des études ont réussi à montrer qu'il existe un lien clair entre le statut génétique de «non-sécréteur» et des maladies inflammatoires chroniques de la muqueuse telles que la maladie de Crohn [12], la maladie cœliaque [15], l'asthme [19], la cystite [20] et le syndrome de Sjögren [10]. Certaines études attestent même que les antigènes ABO dans la muqueuse constituent des facteurs prédisposants pour la flore intestinale, étant donné que certaines bactéries se nourrissent des structures glucidiques des antigènes et qu'elles présentent elles-mêmes des récepteurs similaires aux lectines, ce qui leur permet de s'attacher aux cellules intestinales [4, 8, 23, 26]. Les antigènes ABO semblent donc jouer un rôle de plus en plus important dans la génomique et la recherche sur le microbiote [4, 27]. Les points suivants montrent pourquoi certaines lectines alimentaires pénètrent aujourd'hui de plus en plus dans l'intestin et jouent donc un rôle essentiel pour la santé de cet organe:

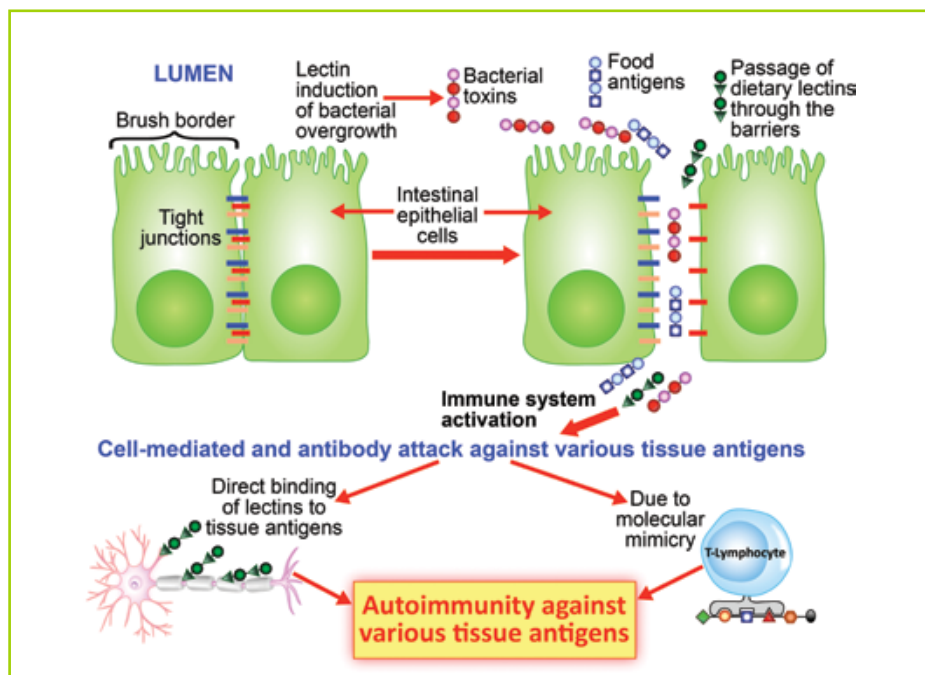


Figure 1. The interaction of dietary lectins with the gut and immune system and their contribution to inflammation and autoimmunity. [25] Vojdani, A. (2015)

**1. Traitement:** les monocultures sont plus fragiles face aux attaques de nuisibles, ce qui a entraîné l'usage accru de pesticides et la transformation des cultures au profit de végétaux plus résistants. Les lectines en tant que système immunitaire du végétal et les quantités d'inhibiteurs de l'amylase/trypsine (IAT) augmentent. Les IAT inhibent la digestion de l'amidon et des protéines, en conséquence de quoi les lectines potentiellement nocives sont plus nombreuses à s'introduire dans l'intestin. A cela s'ajoute le fait qu'en raison de l'alimentation non adaptée à l'espèce, certaines lectines végétales sont de plus en plus nombreuses à être présentes dans la chair des animaux [3, 7, 21].

**2. Récolte:** si les fruits et les légumes sont mûrs, leur teneur en lectines est moins importante. De nos jours cependant, les fruits et les légumes sont de plus en plus souvent cueillis ou récoltés avant d'être arrivés à maturité, puis ils sont mûris artificiellement. Même s'ils ont l'air mûr, ces

aliments présentent toutefois intérieurement la même teneur en lectines accrue que s'ils n'étaient pas mûrs [13, 14].

**3. Préparation:** comme les lectines font partie du système immunitaire végétal, la plupart d'entre elles se trouvent dans la pelure des végétaux alimentaires. Du fait de la consommation accrue de produits complets, il y a par exemple plus de lectines qui pénètrent dans notre intestin. La teneur en lectine des céréales et des légumineuses diminue par exemple dès lors que celles-ci ont germé, qu'elles ont été trempées, qu'elles ont fermenté ou qu'elles ont été cuites longtemps ou sous pression. Ce type de préparation des aliments est de plus en plus rare parce qu'il prend plus de temps [11, 16, 22].

**4. Transformation et consommation:** dans certains produits fabriqués industriellement, les lectines sont utilisées pour améliorer la texture et la durabilité (date limite de consommation). Les épaississants/ém-

ulsifiants tels que la «gomme arabique» (E414) renforcent en outre l'activité des lectines. A cela vient s'ajouter le fait que les gens consomment de plus en plus les mêmes aliments, ce qui augmente le risque de sursolliciter l'intestin avec des lectines nombreuses et peu diversifiées [17].

Conclusion: certaines lectines et les structures antigènes ABO innées pourraient jouer un rôle clé au niveau de la préservation et du recouvrement de la santé de l'intestin ainsi que dans la prévention de maladies auto-immunes dans la thérapie nutritionnelle individualisée. De manière générale, des aliments arrivés à maturité naturellement, une alimentation des animaux adaptée à chaque espèce, une préparation correcte ainsi qu'une plus grande diversité dans le choix des aliments peuvent réduire les effets négatifs possibles des lectines.

*Bases et informations complémentaires voir page 32.*

## Il ruolo delle lectine e degli antigeni ABO nella terapia nutrizionale personalizzata



**Laura Koch**  
Dietista diplomata BSc BFH,  
docente  
Institut für integrative  
Naturheilkunde Nhk  
laura.koch@nhk.ch

Le lectine sono molecole proteiche presenti nelle piante, negli animali e anche nell'uomo. Si tratta di un gruppo molto eterogeneo di sostanze denominate «antinutrienti». Si legano in modo specifico ai carboidrati delle membrane cellulari, del tessuto connettivo e delle mucine formando dei glicocongiugati [9, 18, 25]. Le lectine contenute negli alimenti si trovano principalmente nei semi, nei foglietti embrionali e nel rivestimento esterno dei vegetali [16, 22, 24].

A differenza di quanto si pensa comunemente, numerose lectine, soprattutto quelle vegetali, sono resistenti ai processi di cottura e digestione. Alcune lectine inibiscono l'azione degli enzimi digestivi e si legano alle proteine altamente glicosilate della mucosa della parte superiore dell'intestino tenue, inducendovi la divisione o la distruzione cellulare. L'aumento della permeabilità intestinale che ne consegue consente alle lectine di arrivare intatte nel corpo e assumere un aspetto simile a quello delle proteine proprie dell'organismo attivando un processo di mimetismo molecolare e scatenando così delle reazioni immunologiche (vedere fig.) [3, 6, 24, 25]. Ciò può portare alla comparsa di sintomi di intestino irritabile, infiammazioni silenziose o addirittura processi autoimmuni [5, 25]. Soprattutto le cellule giovani e in-

differenziate, a causa dell'elevata glicazione, offrono numerosi punti di attacco per le lectine. Proprio per questo, nell'ambito della ricerca sul cancro, le lectine vengono utilizzate ad esempio come marker delle cellule tumorali [2].

Il termine «lectina» (dal latino «legere», che significa «scegliere») è stato coniato dall'immunochimico William C. Boyd nel 1945, quando si accorse che un tipo particolare di lectine era in grado di determinare l'agglutinazione degli antigeni di un certo gruppo sanguigno, ma non di un altro. Sarebbe quindi sbagliato definire tossiche tutte le lectine [1]. È fondamentale sapere che l'esposizione degli antigeni ABO non è limitata agli eritrociti, bensì caratterizza tutte le secrezioni, compreso il muco intestinale. Soprattutto nell'intesti-

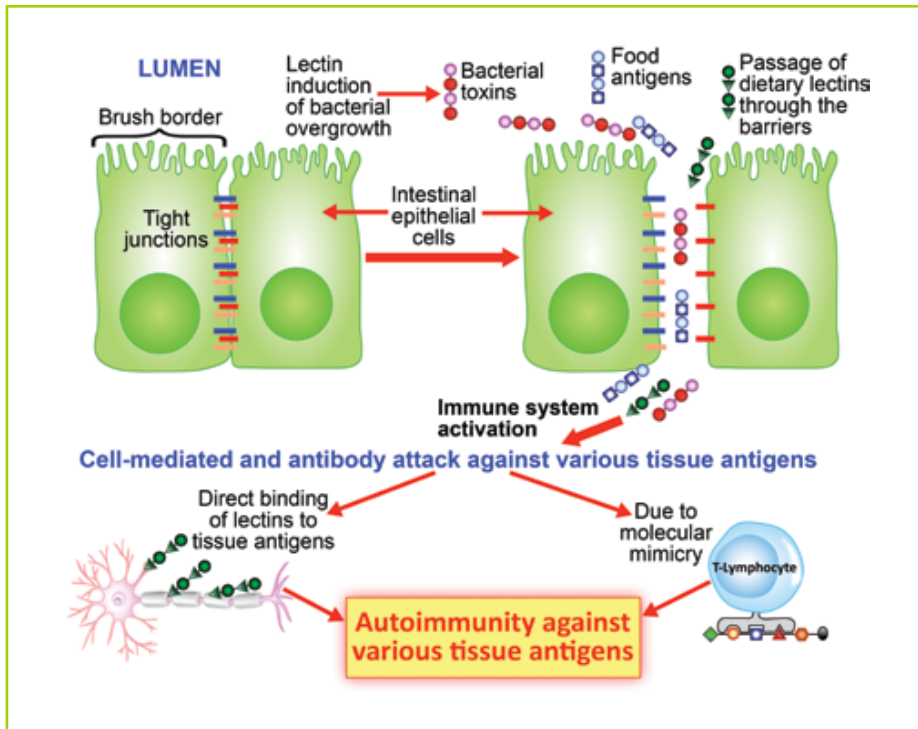


Figure 1. The interaction of dietary lectins with the gut and immune system and their contribution to inflammation and autoimmunity. [25] Vojdani, A. (2015)

no i diversi antigeni dei gruppi sanguigni, con la loro porzione glucidica, possono legarsi alle lectine e ai batteri determinando reazioni individuali alle differenti lectine alimentari.

In Europa circa il 20% degli individui appartiene alla categoria genetica dei «non secretori», ossia non esprime alcun antigene ABO nelle secrezioni o lo fa in misura molto limitata, il che appare svantaggioso sul piano immunologico. Da vari studi è emerso che esiste una chiara correlazione tra lo status genetico di «non secretore» e diverse malattie infiammatorie croniche associate alle mucose come il morbo di Crohn [12], la celiachia [15], l'asma [19], la cistite [20] e la sindrome di Sjögren [10]. Alcuni studi indicano persino che gli antigeni ABO nella mucosa sono elementi di predisposizione genetica rilevanti per la flora intestinale, in quanto alcuni batteri si nutrono dei carboidrati degli antigeni e sono anche dotati di recettori simili alle lectine che consentono loro di aderire alle

cellule intestinali [4, 8, 23, 26]. Gli antigeni ABO sembrano rivestire un ruolo sempre più importante nella ricerca sul microbiota e la genomica [4, 27]. I seguenti punti spiegano perché oggi determinate lectine alimentari arrivano in grandi quantità nell'intestino e ricoprono quindi un ruolo centrale per la salute intestinale.

**1. Trattamento:** le monoculture rendono le piante più vulnerabili ai parassiti, portando ad un maggiore impiego di pesticidi e all'incrocio di differenti varietà per rendere le colture più resistenti. Aumentano sia le lectine utilizzate come difesa dalle piante (sistema immunitario), sia la quantità di inibitori dell'amilasi-tripsina (ATI). Gli ATI inibiscono la digestione di amidi e proteine, il che consente a una maggiore quantità di lectine potenzialmente dannose di arrivare nell'intestino. Inoltre, alcune lectine vegetali sono presenti sempre più spesso nella carne degli animali che non sono stati allevati con un foraggio specifico per loro esigenze [3, 7, 21].

**2. Raccolto:** quando frutta e verdura giungono a maturazione, si riduce il contenuto di lectine presente nella pianta. Oggi, però, frutta e verdura vengono raccolte sempre più spesso ancora acerbe e poi fatte maturare artificialmente. La frutta e la verdura così maturata presenta però un contenuto di lectine elevato, tipico del prodotto acerbo [13, 14].

**3. Preparazione:** le lectine fanno parte del sistema immunitario della pianta e sono concentrate soprattutto nei rivestimenti esterni degli alimenti vegetali. L'aumento del consumo di prodotti integrali fa sì che nel nostro intestino arrivi una maggiore quantità di lectine. Per ridurne la presenza, si devono consumare cereali e legumi germogliati, oppure messi in ammollo, fermentati e cotti a lungo o nella pentola a pressione. Questo tipo di preparazione richiede molto tempo, per cui vi si ricorre sempre più raramente [11, 16, 22].

**4. Trasformazione/consumo:** alcune lectine sono utilizzate nei prodotti industriali per migliorarne la consistenza e la conservazione. L'attività delle lectine viene inoltre potenziata da addensanti/emulsionanti come la gomma arabica (E414). Infine le persone tendono ad una dieta sempre più monotona, aumentando così il rischio di sovraccaricare l'intestino con troppe lectine [17].

Conclusione: diverse lectine e le strutture antigeniche ABO potrebbero avere un ruolo determinante per il mantenimento e il recupero della salute intestinale, come pure per la prevenzione di malattie autoimmuni nella terapia nutrizionale personalizzata. In generale, scegliere prodotti maturati naturalmente, nutrire correttamente gli animali, introdurre una maggiore varietà nella propria dieta aiuta a ridurre i possibili effetti negativi delle lectine.

*Informazioni di base e approfondimenti sulla pagina 32.*

# KURSÜBERSICHT VUE D'ENSEMBLE DES COURS PANORAMICA DEI CORSI

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

Pour plus d'informations concernant les manifestations suivantes, consultez [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) (Formation > Formation continue et post-grade > vue d'ensemble des cours). La vue d'ensemble des cours est régulièrement actualisée et complétée avec les nouvelles manifestations.

Per maggiori informazioni sui prossimi eventi consultate [www.svde-asdd.ch](http://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 Punti ASDD
27.08.19	Zürich	Individualisierte Ernährungstherapie – ganzer Lehrgang <b>NHK Institut für integrative Naturheilkunde</b>	–
29.08.19	Zürich	Intuitive Imagination <b>IKP Zürich</b>	2
29.08.19	Zürich	Mikrobiom in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit <b>Stillförderung Schweiz</b>	1
30.08.19	Bern	Ernährung am Arbeitsplatz – Gesundheitsförderung in Betrieben und Institutionen <b>Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE</b>	2
30.08.19 – 31.08.19	Geich	Osteoporose für Ernährungsprofis <b>Freiraum-Seminare</b>	3
03.09.19	Bern	Länger gesund leben – der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit <b>Swissmilk</b>	2
05.09.19	Aarau	Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten: Hype oder Tatsache? <b>Careum Weiterbildung</b>	2
05.09.19	Gümligen	Workshop «Glutenfreier Genuss» <b>Forum Culinaire, HACO AG</b>	1
05.09.19	St. Gallen	St. Galler Update – Endokrinologie, Diabetologie & Stoffwechsel	1
09.09.19 – 11.09.19	Zürich	Einführung in Public Health <b>Universitäten Basel, Bern und Zürich</b>	6
09.09.19 – 12.09.19	Liebefeld	NuGOweek 2019 <b>NuGO</b>	6
10.09.19	Lausanne	Obésité: Intégration des guidelines et consensus dans la pratique et les consultations diététiques <b>Heds</b>	2
10.09.19 – 11.09.19	Olten	ZRM: Wie Klienten lernen, ungeliebte Ziele mit Willenskraft und Motivation zu verfolgen <b>SVDE ASDD</b>	4
11.09.19 – 18.12.19	Luzern	Übungsabende Humor und Provokation <b>José Amrein</b>	–
12.09.19	Zürich	10. Zurich Forum for Applied Sport Sciences ( <b>ZFASS</b> ) <b>swissbiomechanics ag</b>	2
12.09.19	Gümligen	FODMAP – sei lieb zum Darm, ernähre Dich fodmaparm <b>Forum Culinaire, HACO AG</b>	2
12.09.19	Bern	Satellite Meeting – NuGo-Week <b>IUNS, NuGO, Agroscope, SGE</b>	1
13.09.19	Bern	SGE-Fachtagung 2019 – «Supplemente – Sinn und Nutzen» <b>SGE</b>	2
13.09.19	Berne	Congrès 2019 de la SSN – «Compléments alimentaires: sens et bénéfiques» <b>SSN</b>	2
13.09.19 – 14.09.19	Zürich	Psychosomatische Störungen – wenn sich die Seele über Körpersymptome zeigt <b>IKP Zürich</b>	4
14.09.19	Zürich	Orthomolekulare Medizin für Fortgeschrittene und Profis <b>ebi-pharm ag</b>	2
17.09.19	Gümligen	Essen als Erlebnis im Alter – neuzeitliche Seniorenverpflegung <b>Forum Culinaire, HACO AG</b>	2
18.09.19	Weesen SG	Smoothfood – Ein bedarfsorientiertes Konzept für die Kost, die in Form gebracht wird (Praxiskurs) <b>Careum Weiterbildung</b>	2
18.09.19 – 11.12.19	Luzern	Übungsabende Lösungsorientierte Gesprächsführung	–
18.09.19	Sementina	UPDATE SUL MICROBIOMA INTESTINALE Le patologie gastroenteriche: asse intestino-cervello ed ipersensibilità viscerale, stato della ricerca e consigli pratici <b>Bromatech (Suisse) SA</b>	1
19.09.19	Zürich	Möglichkeiten und Einschränkungen in der virtuellen Therapie <b>IKP Zürich</b>	2
19.09.19	Bussigny	ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION: Impact de l'inflammation et du microbiote intestinal <b>Phytolis</b>	1
19.09.19 – 21.09.19	Kiel	DAG 2019   35. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e. V. <b>event lab. GmbH</b>	4
20.09.19	Bern	Nahrungsmittelunverträglichkeiten: häufig und häufig übersehen <b>aha! Allergiezentrum Schweiz</b>	2
20.09.19	Zürich	NCP Workshop 2019 <b>SVDE ASDD</b>	1
21.09.19	Vezia	PharmaDay 2019 <b>Tanea Sagli – Lugano</b>	2
21.09.19 – 26.10.19	Luzern	Humor und Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag <b>José Amrein</b>	4
23.09.19 – 20.03.20	Genève	DAS éducation thérapeutique du patient <b>Prof. Alain Golay</b>	–
24.09.19	Lausanne	Soutenez les parents, facilitez l'allaitement! <b>Promotion allaitement maternel Suisse</b>	1
25.09.19 – 27.09.19	Bern	Grundlagen der Gesundheitswissenschaft und Sozialepidemiologie <b>Universitäten Basel, Bern und Zürich</b>	6
26.09.19	Luzern	Grundlagen der parenteralen Ernährung <b>Fresenius Kabi (Schweiz) AG</b>	2
26.09.19	Zürich	Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit <b>IKP Zürich</b>	2
26.09.19	Delémont	Alimentation et troubles de la déglutition <b>Nestlé Health Science &amp; Nutradom</b>	1
26.09.19	Zürich	Praxis-Update Sporternährung <b>Swiss Sports Nutrition Society</b>	1

# DIE KRAFT, WIEDER AUF DIE BEINE ZU KOMMEN.

## DE LA FORCE POUR SE REMETTRE SUR PIED.



EINZIGARTIGE KOMBINATION VON INHALTSSTOFFEN  
ASSOCIATION UNIQUE D'INGRÉDIENTS



### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN ERHALT DER MUSKELMASSE – VON BEGINN AN.

Der frühzeitige Einsatz von Ensure® Plus Advance hilft, die Muskelmasse<sup>1</sup> und -kraft zu erhalten.<sup>1,2</sup> Sowohl die Trink- als auch die neue Sondennahrung bieten eine einzigartige Kombination von Inhaltsstoffen, die den Muskel schützen<sup>1-4</sup> und die Regeneration fördern.<sup>1-4</sup> Es ist klinisch erwiesen, dass Ensure® Plus Advance Trinknahrung die Mortalität um 50% reduziert.<sup>5†</sup> **Ensure® Plus Advance. Kraft von innen.**

### UNE BONNE ALIMENTATION PEUT PRÉSERVER LA MASSE MUSCULAIRE – DES LE PREMIER JOUR.

*Administrer Ensure® Plus Advance de manière précoce permet de préserver les muscles<sup>1</sup> et leur force.<sup>1,2</sup> L'alimentation par voie orale et par sonde offrent tout deux une association unique d'ingrédients qui préservent le muscle<sup>1-4</sup> et soutiennent la convalescence.<sup>1-4</sup> Il a été prouvé cliniquement que l'alimentation par voie orale Ensure® Plus Advance permet de réduire la mortalité de 50%.<sup>5†</sup> **Ensure® Plus Advance. La force intérieure.***

<sup>†</sup> Die NOURISH-Studie untersuchte die Auswirkungen einer Trinknahrung mit hohem Proteingehalt und HMB (HP-HMB) vs. Placebo auf Rehospitalisierungen und die Mortalität bei mangelernährten, kardiopulmonalen Patienten ab 65 Jahren über bis zu 90 Tage nach Entlassung aus dem Spital. Zwar konnte in der Studie keine signifikante Wirkung auf den primären kombinierten Endpunkt, bestehend aus nicht-elektiver Rehospitalisierung oder Tod nach 90 Tagen, festgestellt werden, doch verminderte HP-HMB während des gesamten Beobachtungszeitraums nachweislich das Mortalitätsrisiko. Die klinischen Ergebnisse der NOURISH-Studie wurden mit einer HP-HMB Trinknahrung, welche zweimal täglich zusätzlich zur Standardversorgung verabreicht wurde, erzielt. Die Studienformulierung (20 g Protein, 1,5 g CaHMB und 350 kcal pro Portion zu 237 ml) unterscheidet sich von der Formulierung der Ensure Plus Advance Sondennahrung (40 g Protein, 1,5 g CaHMB, 750 kcal pro Portion zu 500 ml).

<sup>†</sup> L'étude NOURISH a analysé l'impact d'un supplément nutritionnel oral HP-HMB contre placebo sur le taux de réadmissions et de mortalité chez des patients cardiopulmonaires mal nourris âgés de 65 ans ou plus pendant 90 jours après la sortie de l'hôpital. Aucun effet significatif n'a été observé au cours de l'étude relatif au critère d'évaluation composite primaire d'une réadmission non élective ou d'un décès après 90 jours, mais le supplément HP-HMB a montré qu'il réduisait le risque de mortalité pendant toute la période d'observation. Les résultats cliniques démontrés dans l'étude NOURISH étaient basés sur l'administration deux fois par jour du supplément nutritionnel oral HP-HMB en plus des soins standards. La formule utilisée pendant l'étude (20 g protéines, 1,5 g CaHMB, et 350 kcal par portion de 237 ml) diffère de celle d'Ensure Plus Advance RTH (40 g protéines, 1,5 g CaHMB, 750 kcal par portion de 500 ml).

#Calcium-β-Hydroxy-β-Methylbutyrat / calcium-β-hydroxy-β-méthylbutyrate

1. De Luis DA et al. *Nutr Hosp* 2015;32(1):202-207. 2. Ekinci O et al. *Nutr Clin Pract* 2016; DOI:10.1177/0884533616629628. 3. Cramer JT et al. *JAMDA* 2016;17:1044-1055. 4. Oliveira G et al. *Clin Nutr* 2016;35(5):1015-1022. 5. Deutz NEP et al. *Clin Nutr* 2016;35(1):18-26.

Abbott AG - Neuhofstrasse 23 - 6341 Baar  
Tel: 041 768 43 33, Fax: 041 768 43 50  
marketing.nutritional.ch@abbott.com - www.nutrition.abbott/ch



**ENSURE® PLUS ADVANCE  
NEU SONDENNAHRUNG**  
Eine einzigartige Lösung als Trink- und Sondennahrung. Unterstützung zum Erhalt der Muskelmasse – von Beginn an.  
**NOUVEAU ALIMENTATION PAR SONDE**  
*Une seule solution, pour alimentation orale et entérale. Une administration qui permet de préserver le muscle – dès le premier jour.*

Life in full





**NEU**  
NOUVEAU

## BECAUSE WE CARE. RESOURCE® ULTRA.

Die hochkonzentrierte Trinknahrung für maximale Akzeptanz und ein optimales Ernährungsmanagement.

Supplément nutritif oral hautement concentré, pour une observance maximale et une thérapie nutritionnelle optimale.