



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

SVDE ASDD

# Nutri Info

2/2023

März | Mars | Marzo



Intuitives Essen in der Ernährungsberatung  
L'alimentation intuitive dans le conseil diététique  
Alimentazione intuitiva e consulenza nutrizionale

ENSURE® PLUS ADVANCE & ABOUND®

# IHRE 1. WAHL IN DER ERNÄHRUNG FÜR ONKOLOGIE- PATIENTEN<sup>1,2</sup>

EIN NEUER HMB SYSTEMATIC REVIEW ZEIGT  
STÄRKSTE ERGEBNISSE IN DER THERAPIE VON  
ONKOLOGIE-PATIENTEN MIT HMB-ONS<sup>1,2</sup>

ENSURE® PLUS ADVANCE & ABOUND®

## LE PREMIER CHOIX DANS LA NUTRITION POUR LES PATIENTS EN ONCOLOGIE<sup>1,2</sup>

Une nouvelle revue systématique à propos de HMB montre  
les résultats les plus musclés dans le traitement des patients  
oncologiques avec SNO-HMB<sup>1,2</sup>



HMB:  $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -Methylbutyrat(e), ein Metabolit der Aminosäure Leucin, un métabolite de l'acide aminé leucine.

<sup>1</sup>Systematischer Review von 15 Studien (n=943), die bis Dezember 2021 veröffentlicht wurden, mit erwachsenen Patienten mit verschiedenen Krebsarten und Behandlungen, die HMB-ONS (Ensure Plus Advance oder Juven/Abound) für 10 Tage bis 6 Monate einnahmen. <sup>2</sup>Revue systématique de 15 études (n = 943) publiées jusqu'en décembre 2021 incluant des patients adultes atteints de divers types de cancer et de traitements avec SNO-HMB (Ensure Plus Advance ou Juven/Abound) pendant 10 jours à 6 mois.

<sup>1</sup>Cornejo-Pareja I et al. Effect on an Oral Nutritional Supplement with  $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -methylbutyrate and Vitamin D on Morphofunctional Aspects, Body Composition, and Phase Angle in Malnourished Patients. *Nutrients*. 2021 Dec 31;13(12):4355. <sup>2</sup>Prado CM et al. Effects of  $\beta$ -hydroxy  $\beta$ -methylbutyrate (HMB) supplementation on muscle mass, function, and other outcomes in patients with cancer: a systematic review. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*. 2022 Dec 31;13(12):4355. <sup>3</sup>Gomes F et al. ESPEN guidelines on nutritional support for polymorbid internat medicine patients. *Clin Nutr* 2018, 37 (1): 336-353. ESPEN: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

Nur für Gesundheitsfachpersonen. Réserve aux professionnels de santé.



HIER  
MUSTER  
BESTELLEN  
COMMANDEZ  
DES ÉCHANTI-  
LLONS ICI

Abbott AG  
Hotline 0800 88 80 81  
www.nutrition.abbott/ch

**Abbott**  
life. to the fullest.®



Erfassen Sie Ihre absolvierte Fortbildung im **NutriEdu**.

Mehr dazu unter [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)  
> Bildung > NutriEdu.

Enregistrez votre formation continue dans **NutriEdu**.

Pour plus d'informations, voir [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) > Formation > NutriEdu.

<b>DEUTSCHSCHWEIZ</b>	
Editorial .....	2
Fachteil .....	4
Wort des Präsidenten .....	27
Verbandsinfo .....	28
NutriDays .....	30
Kursübersicht .....	31

<b>SUISSE ROMANDE</b>	
Editorial .....	2
Rubrique professionnelle .....	7
Le mot du président .....	27
Info de l'ASDD .....	28
NutriDays .....	30
Vue d'ensemble des cours .....	31

<b>SVIZZERA ITALIANA</b>	
Editoriale .....	2
Rubrica professionale .....	10
Parola del presidente .....	27
Info dell'ASDD .....	28
Panoramica dei corsi .....	31

## NutriDays

Kongress der Ernährung und Diätetik  
Congrès de la nutrition et diététique

Schon reserviert?

## NutriDays 2023

24. + 25. März 2023 in Lausanne

Industrie-Symposien auf Seite 30

Die SVDE-Generalversammlung findet im Rahmen der NutriDays am 25. März 2023 statt.

Die Teilnahme an der GV ist nur vor Ort in Lausanne möglich (kein Livestream).

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

Déjà réservé?

## NutriDays 2023

24 + 25 mars 2023 à Lausanne

Symposiums de l'industrie à la page 30

L'assemblée générale de l'ASDD se tiendra

Le 25 mars 2023 dans le cadre des NutriDays.

La participation à l'AG est uniquement possible surplace à Lausanne (pas de livestream).

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

### Impressum

Offizielles Organ des SVDE / Organe officiel de l'ASDD / Organo ufficiale dell'ASDD

Herausgeber / Editeurs responsables / Editore responsabile  
SVDE ASDD  
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen  
Association suisse des diététicien-ne-s  
Associazione Svizzera delle-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: 1700

Themen / Sujets / Temi

1/2023 Gastroenterologie  
Gastroentérologie  
Gastroenterologia

2/2023 Intuitives Essen  
Alimentation intuitive  
Alimentazione intuitiva

3/2023 Management in der Interprofessionalität  
Management en interprofessionalité  
Gestione interprofessionale

4/2023 Süsstoffe in Schwangerschaft / Jodversorgung etc.  
Les édulcorants pendant la grossesse,  
l'apport en iode, etc.  
Dolcificanti in gravidanza, approvvigionamento  
di iodio e altro

5/2023 Sporternährung  
Nutrition du sport  
Alimentazione sportiva

6/2023 Kostformenkatalog  
Catalogue des régimes  
Catalogo delle diete alimentari

Druck / Impression / Stampa

Multicolor Print AG, Baar

Redaktions- und Inserateschluss / Délais des insertions et de rédaction / Termine d'insertione et di redazione:  
3/2023: 03.04.2023

Tarifikommunikation / Documentation tarifaire / 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

Präsident / Président / Presidente  
Adrian Rufener  
adrian.rufener@svde-asdd.ch

Vizepräsidentin / Vice-présidente / Vice presidentessa  
Barbara Richli  
barbara.richli@svde-asdd.ch

Vorstand / Comité / Comitato direttivo  
Berufspolitik / Politique professionnelle / Politica professionale:  
Adrian Rufener  
adrian.rufener@svde-asdd.ch

Kommunikation / Communication / Comunicazione & Sponsoring:  
Barbara Richli  
barbara.richli@svde-asdd.ch

Arbeitsstandards: Interprofessionalität / Standards de travail: Interprofessionalité / Standard lavorativi: Interprofessionalità: vakant

Professionsmarketing / Marketing professionnelle / Marketing professionale:  
Dominique Rémy  
dominique.remy@svde-asdd.ch

Bildungsstandards / Standards de formation / Standard formativo:  
Larissa Bürki-Flückiger  
larissa.flueckiger@svde-asdd.ch

Arbeitsstandards: Qualität / Standards de travail: Qualité / Standard lavorativi: Qualità:  
Manuela Deiss  
manuela.deiss@svde-asdd.ch

Digitalisierung / Numérisation / Digitalizzazione:  
Angélique Meier  
angelique.meier@svde-asdd.ch

Titelbild / Photo de couverture / Illustrazione di copertina  
shutterstock

ISSN 2813-5881  
Schlüsselwörter: NutrinInfo (Bern)  
(Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen)



**Marina Martin, BSc**

Ernährungsberaterin SVDE,  
Schulärztlicher Dienst Stadt Zürich  
Diététicienne ASDD,  
Service médical scolaire de la ville de Zurich  
Dietista ASDD,  
Servizio medico scolastico della città di Zurigo

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Menüpläne, Kalorienzählen, Bedarfsberechnung, definierte Mahlzeiten. Im Gegensatz dazu steht das intuitive Essen, welches einen ganz anderen Ansatz verfolgt. Welchen? Das wird in diesem Heft genauer beleuchtet. Drei Autorinnen stellen die zehn Prinzipien des intuitiven Essens sowie die Mind Body Medicine vor.

Es erwartet Sie theoretisches Wissen, gespickt mit praktischen Tipps und Beispielen, wie dies im Beratungsalltag umgesetzt werden kann. Zudem schreiben zwei Berufskolleginnen aus Genf über ihre Masterarbeit, welche die (Un-)Zufriedenheit von normalgewichtigen Frauen und ihre Ernährung ins Zentrum stellt. Sie schreiben unter anderem, worauf die Ernährungsberatung dabei unbedingt achten sollte.

Nun wünsche ich Ihnen eine achtsame und vor allem spannende Lektüre.

**Chères lectrices, chers lecteurs**

Menus, comptage des calories, calcul des besoins énergétiques, repas bien définis... L'alimentation intuitive poursuit une approche très différente, se situant aux antipodes de tout cela. En quoi consiste cette approche? Dans ce numéro, nous nous y intéressons de plus près. Trois auteures nous présentent les dix principes de l'alimentation intuitive ainsi que la Mind Body Medicine.

Des connaissances théoriques vous attendent, agrémentées de conseils pratiques et d'exemples pour les appliquer dans le quotidien professionnel. De plus, deux collègues genevoises proposent un résumé de leur travail de master, qui porte sur la satisfaction ou l'insatisfaction des femmes ayant un poids normal et sur la manière dont elles s'alimentent. Elles s'intéressent entre autres aux points à prendre en considération impérativement dans le cadre du conseil diététique.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une lecture en pleine conscience, et surtout intéressante.

**Cara lettrice, caro lettore**

Da un parte abbiamo la pianificazione del menu, la conta delle calorie, il calcolo dei fabbisogni e i pasti definiti, dall'altra l'alimentazione intuitiva che segue un approccio completamente diverso. Qual è la via giusta? Lo sveleremo in dettaglio in questo numero. Tre autrici presentano i dieci principi dell'alimentazione intuitiva e la medicina mente-corpo.

Ci saranno informazioni teoriche accompagnate da consigli pratici ed esempi su come metterle in pratica nell'attività quotidiana di consulenza. Inoltre, due colleghe di Ginevra scrivono del loro lavoro di Master che si concentra sulla (in)soddisfazione delle donne normopeso e sulla loro alimentazione. Tra le altre cose indicano a quali aspetti, in questo contesto, debba assolutamente prestare attenzione la consulenza nutrizionale.

Vi auguro una buona e soprattutto interessante lettura.



# Plutôt cigale ou fourmi ?

**Nos compétences nutritionnelles  
s'adaptent à tous les profils.**

Découvrez des informations spécialisées sur les thèmes de  
l'alimentation, du lait et de la santé sur:

[swissmilk.ch/nutrition](https://www.swissmilk.ch/nutrition)

**swissmilk**

## Intuitives Essen – Patient/innen wieder Selbstvertrauen geben

**Das Konzept des intuitiven Essens (IE) verfolgt das Ziel, das Vertrauen der Patient/innen in sich selbst zu stärken und die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern, jedoch ohne den Fokus auf das Gewicht zu richten. Mit diesem Artikel möchten wir ermutigen, IE im Beratungsalltag Raum zu geben und ein paar konkrete Strategien dafür aufzeigen.**



**Lea Obrecht, BSc**  
Ernährungsberaterin SVDE  
Ernährungstherapie Basel  
info@ernaehrungstherapie-  
basel.ch



**Ilona Sánchez, BSc**  
Ernährungsberaterin SVDE  
Ernährungstherapie Basel  
info@ernaehrungstherapie-  
basel.ch

Patient/innen kommen oft mit Fragen wie «Wann und was soll man essen?», oder «Wie viel darf man essen?». Natürlich müssen diese Fragen sehr individuell bezogen beantwortet werden, doch selbst dann ist die Antwort oft nicht einfach. Vielleicht besprechen wir einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus oder geben Portionengrößen an. Doch wenn wir ehrlich sind, sind diese Fragen oft unmöglich zu beantworten, da die Antwort sich von Tag zu Tag und oft sogar von einer Mahlzeit zur nächsten ändern kann. Auch wenn wir die Fachpersonen sind, spüren wir nicht die Körpersignale unserer Patient/innen und wie sie sich im Verlauf des Tages verändern. Wir sind zwar Experten, was die Ernährung angeht, doch unsere Patient/innen sind die Experten, wenn es um sie selbst geht. Es ist also nicht allein unsere Aufgabe, die am Anfang erwähnten Fragen zu beantworten. Vielmehr ist es unsere Aufgabe, den Patient/innen dabei zu helfen, die Antworten selber zu finden. Intuitives Essen (IE) kann ein Ansatz dafür sein. Die Ernährungsberatung kann die Patient/innen mit verschiedenen Strategien dabei unterstützen, diese innere Stimme, die Intuition, wieder besser wahrzunehmen und darauf zu vertrauen. Dazu möch-

ten wir in diesem Artikel ein paar Hilfestellungen und Ideen mitgeben. Wir beziehen uns dabei auf das Konzept von Evelyn Tribole und Elyse Resch mit den zehn Prinzipien des IE (1)

### Was ist die richtige Zielsetzung?

«Ich habe Angst zu essen, weil mich alles dick macht.»

Unsere Patient/innen haben oft bereits viel getan, um ihr Ziel zu erreichen und sind bereit, noch viel mehr dafür zu tun. Doch trotz hohem Einsatz scheint das Ziel manchmal nicht näherzukommen. Das Gefühl, versagt zu haben, Schuld und Scham tauchen auf. An dieser Stelle sollte das Anliegen kritisch hinterfragt werden. Sollte es wirklich das Ziel sein, das Gewicht entsprechend sozialen Normen zu verändern, oder sollte

der Fokus nicht vermehrt auf anderen Gesundheitsparametern, Wohlbefinden und Lebensqualität liegen?

Mit IE können wir Patient/innen helfen, sich selber wieder besser zu spüren und nach eigenen Massstäben zu urteilen. Wir möchten unseren Patient/innen auf dem Weg zu mehr Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen und Entscheidungen begleiten. Jede/r Patient/in besitzt das Potenzial dazu und wir sehen unsere Aufgabe darin, die Ressourcen, die dazu benötigt werden, zu (re-)aktivieren.

### Angeboren und verlernt

Wenn wir geboren werden, brauchen wir Nähe, Bindung, Zärtlichkeit, frische Windeln, Mutter- und/oder Formulamilch. Laut hals machen wir auf unser Bedürfnis aufmerksam und schreien. Warum machen wir das nicht mehr, wenn wir älter werden? Nun ja, wir haben gelernt, zu sprechen und dass bestimmte Bedürfnisse in dieser Gesellschaft nicht angemessen sind. Durch

Das Konzept nach Tribole und Resch besteht aus zehn Prinzipien, welche mehr als Richtlinien und nicht als Regeln verstanden werden sollen. Um das IE zu erlernen, werden alle Prinzipien durchgearbeitet. Die Reihenfolge wird dabei den Bedürfnissen der/des Patientin/en angepasst. Festgelegt ist nur, dass das zehnte Prinzip «Gentle Nutrition» zum Schluss bearbeitet wird.

1. Reject the Diet Mentality / Befreie dich von der Diätmentalität
2. Honor your Hunger / Ehre deinen Hunger
3. Make Peace with Food / Schliesse Frieden mit dem Essen
4. Challenge the Food Police / Die Ernährungspolizei herausfordern
5. Respect your Fullness / Respektiere deine Sättigung
6. Discover the Satisfaction Factor / Genuss und Zufriedenheit entdecken
7. Cope with your Emotions with Kindness / Bewältige deine Emotionen mit Wohlwollen
8. Respect your Body / Respektiere deinen Körper
9. Exercise – feel the Difference / Bewegung, die gut tut
10. Gentle Nutrition / Sanftes Ernährungswissen

In ihrem Buch «Intuitive Eating» beschreiben die beiden Autorinnen jedes Prinzip ausführlich und verständlich. (1)

Abbildung 1: Die zehn Prinzipien des Intuitive Eating

solche äusseren Einflüsse erhält unsere Intuition immer weniger Raum. Wir lernen nach Zeiten und Gegebenheiten zu essen, statt wenn wir Hunger haben. Nach dem vorgeschriebenen Essen fühlen wir uns einfach nicht wohl. Warum nur? Unser Körper gibt uns ständig Signale, was er gerade braucht. Sind wir aufmerksam genug und nehmen diese Signale wahr? Vertrauen wir unserem Körper, dass er weiss, was wir brauchen?

### **Gesundheitsförderung ohne Fokus auf das Gewicht**

Wenn es um IE geht, tauchen oft kritische Fragen auf. Patient/innen wie auch Fachpersonen zweifeln, ob auf die Intuition wirklich Verlass ist, wenn es um die Gesundheit geht. Oft wird angenommen, dass IE so viel bedeutet wie «Iss was du willst, wann du willst und so viel du willst». Kann das denn wirklich empfehlenswert sein?

Das dritte und vierte der zehn Prinzipien des IE «Make Peace with Food» und «Challenge the Food Police» umfassen sowohl die bedingungslose Erlaubnis zu essen als auch die moralische Gleichstellung aller Lebensmittel. Grundsätzlich ist also jedes Essen in beliebigen Mengen erlaubt. Doch dies ist nur ein Bruchteil des Konzepts. Beim fünften und sechsten Prinzip, «Discover the Satisfaction Factor» und «Feel your Fullness», geht es darum, die Wirkung des Essens zu beobachten. Wie schmeckt das Essen und wie verändert sich der Geschmack im Verlauf? Mag ich es? Wann bin ich satt? Wie fühle ich mich nach dem Essen? Möchte ich mich wieder so fühlen? usw. IE bedeutet also nicht nur das zu essen, worauf man Lust hat, sondern auch bewusster zu essen und die psychischen und körperlichen Auswirkungen davon zu reflektieren. Auch die Forschung zeigt, intuitiv Essende ernähren sich nicht nur von Kuchen und Pommes frites. Im Gegenteil: Sie essen tendenziell

sogar mehr Gemüse und Früchte im Vergleich zu nicht-intuitiv Essenden (2).

Ein weiterer kritischer Punkt des Konzeptes ist, dass das Gewicht nicht im Zentrum steht und dessen Verlauf nicht beurteilt wird. Ist es denn wirklich gesundheitsfördernd, bei einer hochgewichtigen Person das Gewicht NICHT zu thematisieren?

Viele Gesundheitsparameter können auch unabhängig vom Gewicht optimiert werden. In einer randomisierten kontrollierten Studie wurden 80 Frauen in zwei Gruppen aufgeteilt und nahmen während sechs Monaten an einem Gruppenkurs zur Gesundheitsförderung teil, wobei eine Gruppe einen gewichtsfokussierten und die andere Gruppe einen gewichtsneutralen Ansatz verfolgte. 24 Monate nach Beginn der Studie zeigten beide Gruppen signifikante Verbesserungen in Bezug auf Gesamtcholesterin, Bewegungsverhalten, Gemüse- und Fruchtekonsum, Selbstbewusstsein und Lebensqualität (3). Zudem scheinen intuitiv Essende ein geringeres Risiko für die Entwicklung von depressiven Symptomen, einem negativen Körperbild und Binge Eating zu haben (4).

### **Hilfsmittel für die Ernährungsberatung**

Wie kann IE mit einem guten Basiswissen und einfachen Hilfsmitteln in der Ernährungsberatung angewendet werden? Dazu möchten wir ein paar Hilfsmittel aus unserem Praxisalltag vorstellen.

### **Mit dem Essen Frieden schliessen**

Das dritte Prinzip des IE, «Make Peace with Food», ist für viele Patient/innen ein Knackpunkt, wobei dieser Schritt sehr entscheidend für den weiteren Weg ist. Patient/innen haben manchmal bestimmte Lebensmittel, mit welchen sie seit ewigen Zeiten Krieg führen. Dann erzählen sie von

Erfahrungen wie: «Wenn ich Schokolade im Haus habe, kann ich nicht anders, als alles auf einmal zu essen!» Es mag so aussehen, als ob es die einfachste Lösung wäre, keine Schokolade mehr zu kaufen, doch das IE-Konzept verfolgt hier einen anderen Ansatz. Wir könnten beispielsweise ein Experiment vorschlagen: «Erlauben Sie sich ab sofort, jeden Tag mindestens eine Reihe Schokolade zu essen und beobachten Sie, was das mit Ihnen macht.» Durch das tägliche Essen der Schokolade, das immer Vorhandensein und die unbegrenzte Erlaubnis diese zu essen, wird sich früher oder später der Gewöhnungseffekt einstellen. Die Schokolade verliert ihre Besonderheit und Anziehungskraft. Dadurch wird es den Patient/innen zukünftig nicht nur möglich sein, Schokolade im Mass zu geniessen, sie werden zudem auch nicht immer wieder das Gefühl von Kontrollverlust erleben, wenn Schokolade in der Nähe ist.

Nicht für jede Person ist das dritte Prinzip von IE gleich verständlich, weshalb sich nicht jeder vorstellen kann, dies direkt auszuprobieren. Da kann die Konzentration auf die körperliche Ebene eine andere Möglichkeit sein.

Beim sechsten Prinzip «Feel your Fullness» wird oft mit der Sättigungsskala gearbeitet. Viele Personen verlernen, ihr Sättigungsgefühl wahrzunehmen. Manche aufgrund der Gewohnheit, den Teller leer essen zu müssen, andere durch Ablenkung oder Stress. Die Skala soll dabei unterstützen, erneut zu entdecken, wie sich Sättigung anfühlt und wie sie einzuordnen ist. Dabei kann die Skala sowohl vor, während als auch nach dem Essen angewendet werden. Wichtig ist, wie auch im gesamten Konzept des IE, dass nicht geurteilt wird. Schuld und Schamgefühle haben hier nichts zu suchen. Das Ziel sollte sein, die Patient/innen so weit zu begleiten, dass sie selber entscheiden können, welchen Sätti-

Wie stark ist die Sättigung vor, während und nach dem Essen?											Wie fühlt sich die Sättigung an?		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Angenehm	Neutral	Unangenehm

Tabelle 1: Sättigungsskala, modifiziert nach Intuitive Eating (Evelyn Tribole, 2020)

Empfindungen	Schlussfolgerung
<b>Hunger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magen knurrt und zieht sich zusammen</li> <li>• Gedanken ans Essen, (mit angeregtem Speichelfluss)</li> <li>• Konzentrationsschwierigkeiten</li> <li>• Gereiztheit</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Schwächegefühl</li> </ul>	Der Körper braucht Nahrung = Essen  Die letzte Mahlzeit ist schon einige Stunden her.
<b>z. B. Stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht auf den Schultern</li> <li>• Verspannte Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur</li> <li>• Engegefühl im Brustkorb</li> <li>• Schwere im ganzen Körper</li> <li>• flache, schnelle Atmung</li> <li>• Müdigkeit</li> </ul>	Der Körper braucht Erholung = Pause machen, jemanden um Hilfe bitten, bewusster atmen usw.  Belastende emotionale Erfahrungen, welche sich auf körperlicher Ebene zeigen.

Tabelle 2: Hunger oder andere Gefühle?

gangsgrad sie wann spüren möchten. Die Rolle der Ernährungsberatung ist es, den Patient/innen zu helfen, sich selber wahrzunehmen, zu entdecken und besser zu verstehen. Die Skala kann mit folgenden Fragen ergänzt werden, je nachdem zu welchem Zeitpunkt sie angewendet wird:

- Wo spüre ich die Sättigung (hier kann z. B. mit einer Holzpuppe gearbeitet werden, s. Abbildung 2)?
- Wie fühlt es sich an zu essen, wenn meine Sättigung z. B. bei 8 steht?
- Wie verändert sich der Geschmack des Essens?
- Wie wird sich das Sättigungsgefühl verändern, wenn ich weiter esse?
- Möchte ich mich erneut so fühlen (wie nach dem Essen)? usw.

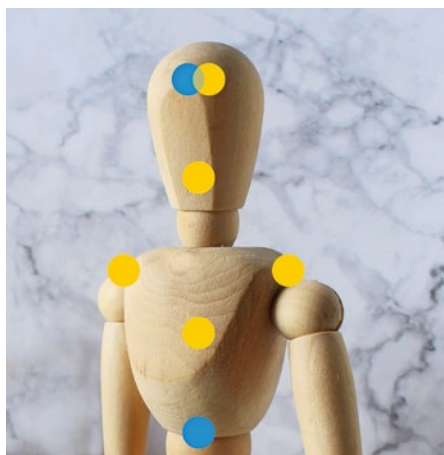


Abbildung 2: Empfindungen mit Stickern auf einer Holzpuppe

### Und jetzt? Welches Gefühl ist es?

Manchmal steckt auch ein emotionaler Grund hinter dem Essverhalten. IE «verboten» emotionales Essen nicht, doch es ermutigt, in solchen Situationen genauer hinzusehen. Beim siebten Prinzip «Cope with your Emotions with Kindness» geht es darum, den eigenen Gefühlen Raum zu geben und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Oft ist emotionales Essen keine wohlwollende Strategie, da dadurch kurzfristig negative Empfindungen hervorgerufen werden, die die eigentlichen Gefühle übertönen. Für viele Patienten/innen läuft dieser Prozess jedoch so automatisch ab, dass sie nicht mehr unterscheiden können, ob sie (echten) Hunger haben oder ein anderes Gefühl spüren, geschweige denn welches Gefühl sie spüren. An dieser Stelle kann eine Figur (z. B. die Holzpuppe in Abbildung 2) helfen, Empfindungen besser einzuordnen und klarer von einem Hungergefühl abgrenzen zu können. Hierzu muss der/die Patient/in erst klar definieren, wie sich Hunger für sie/ihn anfühlt. Ein Beispiel dazu zeigt die Tabelle 2.

Um dieses Gefühl visuell darzustellen, werden alle Empfindungen im Zusammenhang mit dem Hunger mit farbigen (hier blauen) Stickern auf der Figur markiert. Nun soll der/die Patient/in an eine Situation denken, bei der das emotionale/unkontrollierbare Essverhalten aufgetreten ist.

- Welche Emotionen waren dabei spürbar?
- Markiert diese mit andersfarbigen Stickern (hier gelb) auf der Holzpuppe.

- Wo überschneiden sich die Sticker? Wo sind es unterschiedliche Stellen?

Die Einordnung auf körperlicher Ebene kann helfen, einen Gefühlszustand zu erkennen. Sind dem/der Patient/in diese Gefühle bereits bekannt? Wann treten diese sonst noch auf? Wenn das Gefühl identifiziert werden kann, können in einem zweiten Schritt Strategien gesucht werden, welche einen wohlwollenden Umgang mit ihnen ermöglichen.

### Welche Fortbildungsmöglichkeiten gibt es für Ernährungsberater/innen BSc / MSc?

Wie ihr seht, muss das Rad mit IE nicht neu erfunden werden. Oft können bereits bekannte Hilfsmittel und Strategien mit der Haltung und den Zielen von IE genutzt werden. Wenn ihr gerne mehr zum Thema IE erfahren möchtet, können wir euch die Blogs von [intuitiveeating.org](http://intuitiveeating.org) und [find-foodfreedom.com](http://find-foodfreedom.com) oder auch die Instagram-Profile von [@evelyntribole](https://www.instagram.com/evelyntribole) und [@louisepollardnutrition](https://www.instagram.com/louisepollardnutrition) empfehlen.

Haben wir dich «gluschtig» gemacht? Ein paar Berufskolleginnen, wie zum Beispiel NINETTA SCURA, bieten spannende Weiterbildungen zum Thema achtsam Essen, einem wichtigen Teil von IE, an. Es gibt auch eine spezifische Fortbildung zum Certified Intuitive Eating Counselor von Evelyn Tribole und Elyse Resch, wenn ihr IE zu einem Schwerpunkt machen möchtet. Diese Fortbildung ist mit 9 SVDE-Punkten zertifiziert. Mehr Infos dazu findet ihr auf [intuitiveeating.org](http://intuitiveeating.org).

Interessenskonflikte: bei beiden Autorinnen bestehen keine. Bild: über [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (Monofocus), bearbeitet

#### Literaturverzeichnis:

- 1) Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach (4th edition, fully revised and updated)*. St. Martin's Essentials. <https://permalink.obvsg.at/AC16163439>
- 2) Christoph, M. J., Hazzard, V. M., Järvelä-Reijonen, E., Hooper, L., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Intuitive Eating is Associated With Higher Fruit and Vegetable Intake Among Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(3), 240–245. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.11.015>
- 3) Mensinger, J. L., Calogero, R. M., Stranges, S., & Tylka, T. L. (2016). A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. *Appetite*, 105, 364–374. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.006>
- 4) Hazzard, V. M., Telke, S. E., Simone, M., Anderson, L. M., Larson, N. I., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 26(1). <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>



## Redonner confiance aux patient-e-s avec l'alimentation intuitive

**Le concept de l'alimentation intuitive (AI) a pour objectif de renforcer la confiance en soi des patient-e-s et de favoriser ainsi leur bonne santé ainsi que leur bien-être, sans qu'ils/elles aient à porter l'attention sur leur poids. Avec cet article, nous souhaitons encourager le conseil diététique en faveur de l'AI et indiquer à cet effet quelques méthodes concrètes.**



**Lea Obrecht, BSc**  
Diététicienne ASDD  
Ernährungstherapie Basel  
info@ernaehrungstherapie-basel.ch



**Ilona Sánchez, BSc**  
Diététicienne ASDD  
Ernährungstherapie Basel  
info@ernaehrungstherapie-basel.ch

Les patient-e-s arrivent souvent avec les mêmes questions, du type «Que puis-je manger et quand?» ou encore «Quelle quantité j'ai le droit de manger?». Il faut bien entendu y répondre de façon individuelle, mais la réponse n'est souvent pas simple. Il est parfois possible de mettre en place un rythme de repas régulier ou de donner des portions à respecter pour les repas. Mais en toute honnêteté, il est bien souvent impossible de donner une réponse à ces questions car celle-ci peut varier d'un jour à l'autre, ou bien encore d'un repas à l'autre. Même si nous sommes les professionnel-le-s, nous ne ressentons ni les signaux corporels de nos patient-e-s ni la façon dont ils/elles évoluent au cours de la journée. Si nous sommes expert-e-s en matière de nutrition, les patient-e-s sont les meilleur-e-s expert-e-s lorsqu'il s'agit de leur propre personne. Notre tâche ne consiste donc pas tant à répondre aux questions du début mais plutôt à aider les patient-e-s à y répondre. L'alimentation intuitive (AI) peut être une approche. Le conseil diététique peut aider les patient-e-s, au moyen de diverses stratégies, à savoir toujours mieux écouter leur voix intérieure, leur intuition, et à lui faire confiance. Cet article se référant au concept d'Evelyn

Tribole et Elyse Resch avec les 10 principes de l'AI (1), a pour but de vous donner quelques conseils et idées.

### Quel est le bon objectif?

«J'ai peur de manger car tout me fait grossir.»

Nos patient-e-s ont souvent essayé bien des choses pour atteindre leur but et ils/elles sont prêt-e-s à faire bien plus encore. Mais malgré tous ces efforts, la réussite semble encore parfois bien lointaine. L'impression d'échec et le sentiment de culpabilité font alors surface. Il convient à ce moment précis de porter un regard critique sur cette préoccupation. Faut-il vraiment modifier le poids en fonction des normes sociales, ou plutôt se concentrer sur des paramètres pure-

ment liés à la santé, au bien-être et à la qualité de vie?

L'AI nous permet d'aider les patient-e-s à mieux s'écouter et à s'évaluer en fonction de critères qui leur sont propres. Nous voulons les encourager à avoir une plus grande confiance en leur propre ressenti et les accompagner dans leurs décisions. Chaque patient-e en est capable et notre mission consiste à (ré-)activer les ressources dont il/elle a besoin pour ce faire.

### Un sens inné puis désappris

A la naissance, l'être humain a besoin de proximité, de lien, d'affection, de couches propres, de lait (maternel ou de substitution). Le nouveau-né sait exprimer ces besoins à grand renfort de pleurs et de cris si nécessaire. Pourquoi ne le faisons-nous plus en vieillissant? Nous avons appris à parler certes, mais aussi que certains besoins n'étaient pas «adaptés» dans cette société. De telles influences ne laissent que peu de place à notre intuition. Nous appre-

Les principes contenus dans l'approche de Tribole et Resch tiennent lieu de lignes directrices plutôt que de règles. Afin de savoir ce qu'est l'AI, chacun des principes sera traité, l'ordre des éléments devant être adapté au/à la patient-e. Seul le 10<sup>e</sup> principe «Honorer sa santé» sera traité selon l'ordre numérique, à savoir en dernier.

1. Reject the Diet Mentality / Rejeter la culture des régimes amaigrissants
2. Honor your Hunger / Honorer sa faim
3. Make Peace with Food / Faire la paix avec les aliments
4. Challenge the Food Police / Cesser de catégoriser les aliments
5. Respect your Fullness / Considérer sa sensation de rassasiement
6. Discover the Satisfaction Factor / Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger
7. Cope with your Emotions with Kindness / Vivre ses émotions avec bienveillance
8. Respect your Body / Respecter son corps
9. Exercise – feel the Difference / Ressentir les bienfaits de l'activité physique
10. Gentle Nutrition / Honorer sa santé avec la nutrition bienveillante

Dans leur ouvrage intitulé «Intuitive Eating», les deux auteures décrivent de façon claire et détaillée chacun des principes. (1)

Figure 1: Les 10 principes de l'alimentation intuitive

nous à manger à certains horaires et dans certaines conditions, plutôt qu'à manger lorsque nous avons faim. Après avoir mangé «dans les règles», nous ne nous sentons pas forcément bien. Mais pourquoi donc? Notre corps ne cesse de nous envoyer des signaux de ce dont il a besoin dans l'instant. Sommes-nous suffisamment attentif/ive et prenons-nous compte de ces signaux? Faisons-nous confiance dans le fait que notre corps sait ce dont il a besoin?

### Promouvoir la santé sans se focaliser sur le poids

L'AI soulève souvent des interrogations critiques. Les patient-e-s et professionnel-le-s ont tendance à douter des bienfaits de l'intuition lorsqu'il est question de santé. On part souvent du principe que l'AI signifie juste «Mange ce que tu veux, quand tu veux et autant que tu veux». Est-ce vraiment adapté de recommander cela?

Les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> principes de l'AI (Faire la paix avec les aliments et Cesser de catégoriser les aliments) comprennent non seulement la permission de manger sans condition particulière mais aussi le fait de placer tous les aliments sur un même plan d'égalité. Par principe, il est donc possible de manger ce que l'on veut, dans la quantité que l'on souhaite. Mais ceci n'est qu'une petite partie du concept. Avec les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> principes (Considérer sa sensation de rassasiement et Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger), il s'agit d'observer les effets de l'alimentation. Quel goût ont les aliments et comment évolue ce goût? Est-ce que j'aime ça? Quand suis-je rassasié-e? Comment est-ce que je me sens après avoir mangé? Est-ce que j'ai envie de me sentir de nouveau ainsi? etc. L'AI ne consiste donc pas seulement à manger ce dont on a envie, mais à manger en conscience et à réfléchir aux répercussions psychiques et physiques. La recherche montre aussi que les mangeurs/euses intuitifs/ives ne se nourrissent

pas seulement de gâteaux et de frites. Bien au contraire même. Ils/elles ont tendance à manger plus de fruits et de légumes comparé aux autres mangeurs/euses (2).

L'un des autres points critiqués du concept est le fait que le poids ne soit pas au centre des préoccupations et qu'il ne soit pas évalué régulièrement. Est-ce vraiment bénéfique pour la santé de ne pas thématiquer le poids lorsque la personne est justement en surpoids?

De nombreux paramètres de santé peuvent aussi être optimisés indépendamment du poids. Dans le cadre d'une étude randomisée contrôlée, 80 femmes ont été réparties en deux groupes et ont participé durant six mois à un cours sur la promotion de la santé: pour un groupe, le cours était centré sur le poids et pour l'autre pas. Vingt-quatre mois après le début de l'étude, les deux groupes ont montré une amélioration significative concernant le taux de cholestérol, les habitudes d'activités physiques, la consommation de fruits et légumes, la confiance en soi et la qualité de vie (3). En outre, avec l'alimentation intuitive, le risque de développer des symptômes dépressifs, une image du corps négative et un syndrome d'hyperphagie incontrôlée semble moindre (4).

### Les moyens auxiliaires pour les diététicien-ne-s

Comment utiliser l'AI avec de bonnes connaissances de base et des moyens auxiliaires simples en conseil diététique? Nous souhaitons vous présenter ici quelques moyens utilisés dans notre quotidien professionnel.

### Faire la paix avec les aliments

Le 3<sup>e</sup> principe de l'AI «Faire la paix avec les aliments» représente un défi pour beaucoup de patient-e-s, et pourtant cette

étape est décisive pour poursuivre le chemin. Les patient-e-s sont parfois en guerre avec certains aliments depuis bien longtemps. Il n'est pas rare d'entendre: «Quand j'ai du chocolat à la maison, je ne peux pas m'empêcher de tout manger d'un seul coup!» D'un premier abord, la solution de ne plus acheter du chocolat semble être la plus simple, mais justement l'AI propose une autre approche. Nous pourrions proposer l'expérience suivante: «Dès maintenant, autorisez-vous à manger tous les jours au moins une rangée de la tablette de chocolat et observez ce que cela fait sur vous.» En mangeant tous les jours du chocolat, toujours à disposition et sans interdiction d'en manger, l'effet d'habitude s'installe tôt ou tard. Le chocolat perd alors toute sa particularité et ainsi son pouvoir d'attraction. C'est ainsi que les patient-e-s vont pouvoir apprécier de manger du chocolat en quantité raisonnable, sans ressentir une perte de contrôle lorsqu'ils/elles sont en présence de chocolat.

Ce 3<sup>e</sup> principe de l'AI n'est pas évident à comprendre pour tout le monde et il n'est pas évident à mettre en pratique directement. La concentration sur la réaction du corps peut être une autre possibilité.

Le 6<sup>e</sup> principe «Considérer sa sensation de rassasiement» est souvent abordé à l'aide de l'échelle de satiété. De nombreuses personnes perdent leur sensation de rassasiement. Certaines en raison d'habitudes prises, telles que finir son assiette, d'autres par manque d'attention ou par stress. L'échelle a donc pour objectif de redécouvrir comment ressentir la sensation de rassasiement et comment l'évaluer. Elle peut être utilisée non seulement avant mais aussi pendant que l'on mange. Il est surtout important qu'il n'y ait pas de jugement, dans tout le concept de l'AI. Aucun sentiment de culpabilité ou de honte n'a sa place ici. L'objectif est d'accompagner le/la patient-e jusqu'à ce qu'il/elle soit en mesure de décider seul-e quel degré de rassasiement

Quel est le degré de rassasiement avant, pendant et après avoir mangé?											Quel type de sensation le rassasiement déclenche-t-il?		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Agréable	Neutre	Désagréable

Tableau 1: Echelle de satiété, modifiée selon le concept de l'alimentation intuitive (Evelyn Tribole, 2020)

Sensations	Conclusion
<b>Faim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'estomac gargouille et se contracte</li> <li>• Pensées tournées vers la nourriture (salivation plus activée)</li> <li>• Difficultés de concentration</li> <li>• Irritabilité</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Sentiment de faiblesse</li> </ul>	<p>Le corps a besoin de nourriture = Manger</p> <p>Le dernier repas remonte déjà à plusieurs heures.</p>
<b>p. ex. stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poids ressenti sur les épaules</li> <li>• Nuque, cou et épaules tendus</li> <li>• Sentiment d'oppression dans la cage thoracique</li> <li>• Lourdeur dans le corps tout entier</li> <li>• Respiration rapide et courte</li> <li>• Fatigue</li> </ul>	<p>Le corps a besoin de repos = faire une pause, demander de l'aide à quelqu'un, respirer plus consciemment, etc.</p> <p>Des expériences émotionnelles qui se répercutent sur le plan corporel</p>

Tableau 2: Faim ou autre ressenti?

ment il/elle souhaite ressentir. Le rôle du conseil diététique est d'aider le/la patient-e à prendre conscience de soi, à se découvrir et mieux se comprendre. L'échelle peut être complétée par les questions suivantes, selon le moment où elle va être utilisée:

- Où est-ce que je ressens le rassasiement (possible de travailler ici avec une poupée en bois, v. figure 2)?
- Qu'est-ce que ça me fait de manger alors que mon degré de rassasiement est, par exemple, à 8?
- Quel goût prennent les aliments?
- Comment évolue la sensation de rassasiement si je continue de manger?
- Est-ce que je souhaite me sentir de nouveau ainsi (comme juste après avoir mangé)? etc.

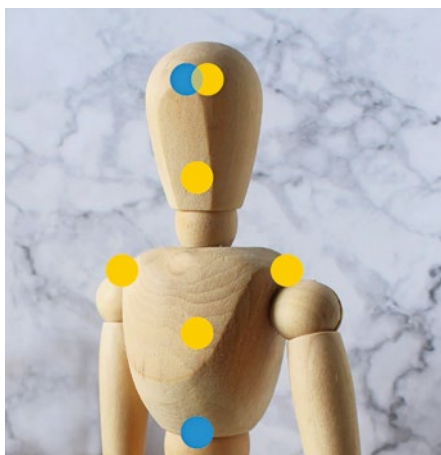


Figure 2: Sensations marquées avec des autocollants sur une poupée en bois

### Et maintenant? Qu'est-ce qu'on ressent?

Le comportement alimentaire est parfois influencé par nos émotions. L'AI n'interdit pas l'alimentation émotionnelle, mais elle encourage à reconnaître justement cette situation. Le 7<sup>e</sup> principe «Vivre ses émotions avec bienveillance» donne toute sa place au ressenti et permet de développer de saines stratégies pour le gérer. L'alimentation émotionnelle n'est souvent pas une stratégie bienveillante car elle provoque des sensations négatives à court terme qui masquent les sentiments réels. Ce processus se déroule pour bien des patient-e-s de façon tellement machinale qu'ils/elles ne peuvent plus distinguer s'ils/elles ont (vraiment) faim ou s'ils/elles ressentent autre chose, ni surtout de quelle émotion il s'agit. A ce moment-là, utiliser une poupée (p. ex. la poupée en bois, v. figure 2) peut aider à mieux classer les sensations et à les distinguer clairement du sentiment de faim. Pour cela, le/la patient-e doit d'abord déterminer comment il/elle ressent la faim. Le tableau ci-dessous en montre un exemple.

Pour représenter visuellement ce sentiment, toutes les sensations en lien avec la faim sont marquées par des autocollants de couleur (ici bleu) appliqués sur la poupée. Ensuite, le/la patient-e doit penser à une situation durant laquelle le comportement alimentaire émotionnel/incontrôlable est apparu.

- Quelles sensations/émotions se sont fait sentir?
- Les marquer avec des autocollants d'une autre couleur (ici en jaune) sur la poupée.
- Dans quelles zones les autocollants se rejoignent-ils? Où se trouvent-ils dans des zones différentes?

Le fait de classer sur le plan corporel peut aider à reconnaître un état émotionnel. Le/la patient-e connaît-il déjà ces sensations? Quand est-ce qu'elles apparaissent sinon? Lorsque l'émotion peut être identifiée, il est possible dans un deuxième temps de chercher des stratégies permettant de la gérer de façon bienveillante.

### Quelles formations post-grade existent pour les diététicien-ne-s BSc / MSc?

Comme vous pouvez le constater, l'AI ne consiste pas à réinventer la roue. Bien souvent des moyens auxiliaires et stratégies déjà connus peuvent être utilisés avec la posture et les objectifs de l'AI. Si vous désirez en savoir plus sur le thème de l'AI, nous pouvons également vous recommander les blogs [intuitiveeating.org](http://intuitiveeating.org) et [find-food-freedom.com](http://find-food-freedom.com), de même que les comptes Instagram @evelyntribole et @louisepol lardnutrition.

Alors intéressé-e? Quelques collègues telles que Ninetta Scura proposent des formations captivantes sur le thème de l'alimentation en conscience qui constitue un élément important de l'AI. Il existe également une formation post-grade spécifique sur le Certified Intuitive Eating Counselor d'Evelyn Tribole et Elyse Resch, si vous souhaitez en faire un thème prioritaire. Cette dernière est reconnue par l'ASDD avec 9 points. Pour plus d'informations, consultez [intuitiveeating.org](http://intuitiveeating.org).

Conflits d'intérêts: les deux auteures n'en ont aucun. Image: édité via [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (Monofocus)

Bibliographie voir page 6

## Alimentazione intuitiva – ridare l'autofiducia alle e ai pazienti

**Lo scopo dell'alimentazione intuitiva (AI) è di rafforzare l'autofiducia delle e dei pazienti e di promuovere la salute e il benessere evitando di concentrarsi sul peso. Con questo articolo desideriamo incoraggiare le/i colleghe/i a prendere in considerazione l'AI per la loro attività di consulenza e presentiamo un paio di strategie concrete per farlo.**



**Lea Obrecht, BSc**  
Dietista ASDD  
Ernährungstherapie Basel  
info@ernaehrungstherapie-  
basel.ch



**Ilona Sánchez, BSc**  
Dietista ASDD  
Ernährungstherapie Basel  
info@ernaehrungstherapie-  
basel.ch

Spesso ci sentiamo chiedere dalle e dai pazienti «Quando e cosa dovrei mangiare?» oppure «Quanto posso mangiare?». Naturalmente dobbiamo dare risposte molto personalizzate, ma anche così spesso non è facile trovare la risposta. Magari spieghiamo l'importanza della regolarità dei pasti oppure indichiamo quanto grandi dovrebbero essere le porzioni. Ma, a voler essere sinceri, spesso è impossibile rispondere a queste domande, perché la risposta può cambiare da un giorno all'altro, se non addirittura da un pasto all'altro. Nonostante la nostra specializzazione in materia, non possiamo percepire i segnali fisici delle persone che assistiamo e non sappiamo come questi segnali cambino nel corso della giornata. Abbiamo sì una grande esperienza nel campo della nutrizione, ma le persone veramente esperte sono in ultima analisi le pazienti e i pazienti stessi. Ecco perché rispondere a queste domande non è compito solo nostro. Il nostro compito consiste piuttosto nell'aiutare le persone che assistiamo affinché trovino le risposte da sole. L'alimentazione intuitiva (AI) può essere d'aiuto. Con la consulenza nutrizionale è possibile offrire alle e ai pazienti diverse strategie per tornare a sentire la loro voce interna, l'intuizione, e a

fidarsi di quello che dice. In questo articolo vi presentiamo un paio di strumenti e idee in proposito, basandoci sulla strategia dei dieci principi dell'AI sviluppata da Evelyn Tribole ed Elyse Resch (1).

### Qual è il giusto obiettivo?

«Ho paura di mangiare perché qualsiasi cosa mi fa ingrassare.»

Spesso le persone che seguiamo hanno già fatto molto per raggiungere il loro obiettivo e sono disposte a fare molto di più. Ma, nonostante questo enorme impegno, a volte la luce in fondo al tunnel sembra rimanere lontanissima. La conseguenza: senso di fallimento, di colpa e di vergogna. A questo punto si dovrebbe esaminare la questione con occhio critico. Qual è il giusto obiettivo? Ridurre il peso

per rispettare i canoni sociali oppure concentrarsi su altri parametri come il benessere e la qualità di vita?

Con l'AI possiamo aiutare le/i pazienti affinché imparino nuovamente a percepirsi meglio e a giudicarsi secondo i loro criteri. Desideriamo stare al loro fianco mentre percorrono il cammino verso una maggiore fiducia nella percezione di sé e nelle proprie decisioni. Ogni paziente è in grado di farlo e il nostro compito è quello di (ri) attivare le risorse necessarie a tale scopo.

### Un comportamento innato ma poi dimenticato

Quando nasciamo abbiamo bisogno di vicinanza, affetto, premure, pannolini puliti, latte materno o artificiale. Quando vogliamo qualcosa ci facciamo sentire urlando a pieni polmoni. Perché crescendo smettiamo di farlo? Beh, abbiamo imparato a parlare, e abbiamo imparato che la società considera certi bisogni non opportuni. Questi influssi esterni fanno sì

Le due nutrizioniste hanno messo a punto una strategia composta da dieci principi che vanno intesi come linee guida, non come regole. Per imparare ad alimentarsi in maniera intuitiva bisogna studiare a fondo tutti questi principi. La sequenza può variare e dipende dalle esigenze della o del paziente, con un'unica eccezione: il decimo principio, «Gentle Nutrition», va affrontato per ultimo.

1. Reject the Diet Mentality / Rifiuta la mentalità della dieta
2. Honor your Hunger / Onora la fame
3. Make Peace with Food / Fai pace con il cibo
4. Challenge the Food Police / Sfida la «polizia alimentare»
5. Respect your Fullness / Rispetta il tuo senso di sazietà
6. Discover the Satisfaction Factor / Scopri il fattore soddisfazione
7. Cope with your Emotions with Kindness / Fai fronte alle emozioni con gentilezza
8. Respect your Body / Rispetta il tuo corpo
9. Exercise – feel the Difference / Fai movimento – e senti la differenza
10. Gentle Nutrition / Nutriti con gentilezza

Nel loro libro «Intuitive Eating», le due nutrizioniste descrivono ogni principio in modo dettagliato e comprensibile. (1)

Figura 1: I dieci principi dell'alimentazione intuitiva

che alla nostra intuizione venga lasciato sempre meno spazio. Impariamo a mangiare per convenzione, e non quando abbiamo fame. Ma in questo modo, dopo aver mangiato, non ci sentiamo bene, non siamo felici. Perché? Il nostro corpo ci invia continuamente dei segnali per dirci di cosa ha bisogno. Prestiamo sufficiente attenzione a questi segnali? Ci fidiamo del nostro corpo, del fatto che sappia di cosa ha bisogno?

### **Promuovere la salute senza concentrarsi sul peso**

Quando si parla di AI, spesso le persone pongono domande critiche. Pazienti, ma anche specialiste e specialisti, dubitano che si possa veramente far affidamento sull'intuizione quando si tratta di questioni di salute. Spesso si pensa che AI significhi «mangia quello che vuoi, quando vuoi e quanto vuoi». Si può davvero consigliare un approccio del genere?

Il terzo e il quarto dei dieci principi, «Make Peace with Food» e «Challenge the Food Police», trattano proprio il permesso incondizionato di mangiare e l'uguaglianza sul piano morale di tutti gli alimenti. In linea di massima, quindi, è permesso mangiare qualsiasi cosa e nella quantità desiderata. Ma questa è solo una piccola parte della strategia. Il quinto e il sesto principio, «Feel your Fullness» e «Discover the Satisfaction Factor», chiedono invece di osservare gli effetti del cibo. Che gusto ha quello che mangiamo? E come cambia questo gusto? Mi piace? Quando arriva il senso di sazietà? Come mi sento dopo aver mangiato? Voglio davvero sentirmi così? ecc. AI non significa quindi solo mangiare ciò di cui si ha voglia, ma anche mangiare in maniera più consapevole e riflettere sugli effetti che il cibo ha sulla psiche e sul corpo. La ricerca stessa mostra che chi si nutre in modo intuitivo non mangia solo torte e patatine fritte. Al contrario: tende addirittura

a mangiare più verdura e frutta di coloro che non seguono questa pratica (2).

Un altro punto spesso criticato di questa strategia è che non considera il peso un fattore centrale e non ne giudica l'andamento. Agiamo veramente nel senso della promozione della salute quando seguiamo una persona obesa e NON tematizziamo il peso?

Molti parametri della salute possono essere ottimizzati anche indipendentemente dal peso. In uno studio randomizzato controllato, 80 donne sono state suddivise in due gruppi e hanno seguito per sei mesi un corso di gruppo per la promozione della salute. In un gruppo, il corso puntava alla riduzione ponderale; l'altro, invece, era caratterizzato da un approccio neutro nei confronti del peso. Due anni dopo l'inizio dello studio, entrambi i gruppi mostravano miglioramenti significativi a livello di colesterolo totale, movimento, consumo di verdura e frutta, stima di sé e qualità di vita (3). Sembrava inoltre che le persone che si alimentavano intuitivamente presentassero un rischio minore di sviluppare sintomi depressivi, un'immagine corporea negativa o un disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating) (4).

### **Ausili per la consulenza nutrizionale**

Come è possibile impiegare l'AI nella consulenza nutrizionale con una buona base di conoscenze e semplici ausili? A questo proposito desideriamo presentarvi un paio di strumenti che usiamo nella nostra attività quotidiana.

### **Fare pace con il cibo**

Il terzo principio dell'AI, «Make Peace with Food», è per molte/i pazienti un punto cruciale. Questo principio è infatti di importanza fondamentale per l'ulteriore percor-

so. A volte le/i pazienti combattono da una vita contro certi cibi, come ad esempio il cioccolato: «Quando ho del cioccolato in casa, devo mangiarlo subito tutto. Non riesco a farne a meno!» In questo caso sembra che la soluzione più semplice sia smettere di comprare cioccolato. L'AI, invece, procede in un altro modo. Potremmo ad esempio proporre l'esperimento seguente: «A partire da oggi si conceda ogni giorno almeno una riga di cioccolato e osservi che cosa le succede». Il fatto di avere il cioccolato sempre a disposizione e il permesso di mangiarlo senza limiti di giorni farà sì che prima o dopo si crei un effetto di assuefazione. Il cioccolato non sarà più qualcosa di speciale a cui non si può resistere. Questo permetterà alle e ai pazienti non solo di gustarsi ogni tanto una moderata quantità di cioccolato, ma li libererà anche dalla sensazione di perdere il controllo ogni volta che hanno del cioccolato a portata di mano.

Non sempre il terzo principio dell'AI risulta chiaro e comprensibile sin dall'inizio. Per questo ci sono persone che non riescono ad immaginarsi di provare subito a metterlo in pratica. In questo caso un'altra possibilità è concentrarsi sul corpo.

Per il sesto principio, «Feel your Fullness», si lavora spesso con la scala di sazietà. Molte persone non sanno più percepire il senso di sazietà. Alcune perché sono abituate a finire quello che hanno nel piatto, altre perché sono distratte o stressate. La scala di sazietà può aiutarle a riscoprire e inquadrare il senso di sazietà. La scala può essere usata prima, durante, ma anche dopo aver mangiato. Importante però è non giudicare, un criterio questo che vale per l'intero approccio dell'AI: mai sentirsi in colpa o provare vergogna. Il nostro obiettivo deve essere di accompagnare la/il paziente finché non è in condizione di decidere autonomamente quale grado di sazietà vuole percepire e quando. La con-

Quanto forte è il senso di sazietà prima, durante e dopo aver mangiato?											Com'è questo senso di sazietà?		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Piacevole	Neutro	Spiacevole

Tabella 1: Scala di sazietà, modificata secondo Intuitive Eating (Evelyn Tribole, 2020)

Segnali percepiti	Deduzione
<b>Fame</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo stomaco brontola e si contrae</li> <li>• Il pensiero è rivolto al cibo (e la salivazione è accentuata)</li> <li>• Difficoltà di concentrazione</li> <li>• Irritazione</li> <li>• Mal di testa</li> <li>• Senso di debolezza</li> </ul>	Il corpo ha bisogno di cibo = è necessario mangiare  = Sono già passate alcune ore dall'ultimo pasto
<b>ad es. stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensazione di portare un peso sulle spalle</li> <li>• Tensione muscolare a livello di collo, nuca e spalle</li> <li>• Senso di oppressione al torace</li> <li>• Senso di pesantezza in tutto il corpo</li> <li>• Respiro corto e accelerato</li> <li>• Stanchezza</li> </ul>	L'organismo ha bisogno di riposo = è necessario fare una pausa, chiedere aiuto a qualcuno, concentrarsi sulla respirazione, ecc.  La persona ha vissuto un'esperienza emotiva pesante, che si ripercuote sull'organismo

Tabella 2: Fame o altro?

sulenza nutrizionale deve aiutare la/il paziente a percepirla, scoprirsi e capirsi meglio. La scala può essere integrata con alcune domande, a dipendenza del momento in cui la si utilizza:

- Dove percepisco il senso di sazietà? (per questa domanda si può lavorare ad es. con un manichino di legno, v. figura 2)
- Che sensazione provo quando mangio se il mio senso di sazietà è ad es. a livello 8?
- Come cambia il gusto di quello che mangio?
- Come cambia il senso di sazietà se continuo a mangiare?
- Voglio sentirmi ancora così (come dopo aver mangiato)? ecc.

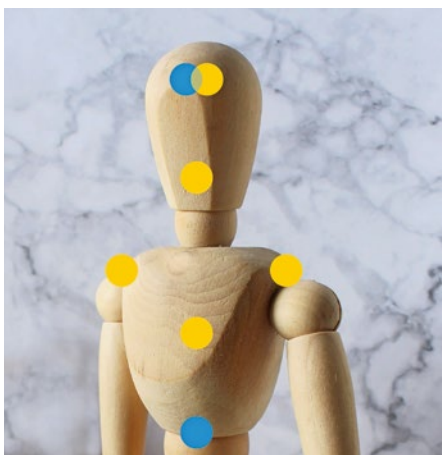


Figura 2: Manichino di legno con adesivi che indicano le sensazioni

### E ora? Che sensazione prova?

A volte, dietro a un comportamento alimentare si nasconde anche una causa emotiva. L'AI non «vieta» l'alimentazione emotiva, ma in queste situazioni incoraggia ad andare più a fondo. Il settimo principio, «Cope with your Emotions with Kindness», punta a lasciar spazio alle proprie emozioni e a sviluppare delle strategie salutari per affrontarle. Spesso l'alimentazione emotiva non è una buona strategia, perché provoca l'insorgenza sul breve termine di sensazioni negative che annullano su quelle reali. Molto spesso si tratta di un processo automatico, al punto che le/i pazienti non sono più in grado di dire se quella che provano è (vera) fame o un'altra sensazione. E sicuramente non saprebbero dire di quale sensazione si tratti. In questo caso, un manichino (v. figura 2) può aiutare a catalogare meglio le sensazioni, distinguendole più chiaramente dal senso di fame. La/il paziente deve per prima cosa spiegare chiaramente come percepisce la fame (v. l'esempio riportato nella tabella sottostante).

Per visualizzare il senso di fame, tutte le sensazioni che hanno a che vedere con la fame vengono indicate sul manichino con un adesivo colorato (in questo caso blu). Ora la/il paziente deve pensare a una situazione in cui ha avuto un attacco di alimentazione emotiva che non è riuscito a controllare.

- Che sensazioni/emozioni provava in quel momento?
- Queste vengono indicate sul manichino con adesivi di un altro colore (giallo).
- In quali punti si sovrappongono gli adesivi di entrambi i colori? In quali punti invece ci sono solo adesivi di un colore o dell'altro?

Catalogare le sensazioni ed emozioni a livello di corpo può aiutare a riconoscerle. La/il paziente conosce queste sensazioni? In quali altre situazioni si manifestano? Se la/il paziente può identificare la sensazione in questione, è poi possibile cercare delle strategie per imparare a gestirla con gentilezza.

### Che corsi di perfezionamento ci sono per le dietiste e i dietisti Bsc / MSc?

Come vedete, per lavorare con l'AI non è necessario reinventare la ruota. Spesso si possono usare ausili e strategie già noti, adattandoli semplicemente all'approccio e agli obiettivi dell'AI. Se desiderate saperne di più, vi consigliamo di seguire i blog di intuitiveeating.org e find-foodfreedom.com, oppure i profili Instagram di @evelyntribole e @louisepollardnutrition.

Vi abbiamo fatto venire l'acquolina in bocca? Alcune colleghe, come ad esempio Ninetta Scura, offrono degli interessantissimi corsi sull'alimentazione consapevole, una componente importante dell'AI. Se un giorno doveste decidere di specializzarvi nell'AI, potrete seguire i corsi di formazione continua di Evelyn Tribole e Elyse Resch per diventare Certified Intuitive Eating Counselor. Questi corsi sono riconosciuti anche dall'ASDD (con 9 punti). Per maggiori informazioni consultate il sito intuitiveeating.org.

Conflitti di interesse: nessuno per entrambe le autrici. Immagine: www.pixabay.com (Monofocus), adattata

Bibliografia sulla pagina 6

# Intuitives Essen fördern mit Mind Body Medicine

**Die Mind Body Medicine ist ein integratives Konzept, welches in die Ernährungsberatung/-therapie integriert werden kann. Es verbindet die Bereiche Körper, Psyche und Soziales und wird unterstützt durch achtsamkeitsbasierte Interventionen.**



**Kristin Landolt, BSc**  
 Ernährungsberaterin SVDE,  
 CAS in Gesundheitspsychologischer  
 Lebensstiländerung  
 und Mind Body Medicine

Seit den 1960er-Jahren wird die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche vermehrt erforscht und das Konzept der Mind Body Medicine wurde entwickelt. Die Ursprünge liegen in den USA, seit 1999 ist das Konzept in Deutschland angekommen und weiterentwickelt worden. In der Schweiz gibt es seit 2017 einen Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM) (1).

Das Konzept der Mind Body Medicine orientiert sich an der evidenzbasierten Medizin und lässt sich an neue Forschungserkenntnisse anpassen. Es ist ein ganzheitliches Konzept, welches Selbstfürsorge fördert. Wichtige Grundpfeiler der Mind Body Medicine sind Salutogenese (Gesunderhaltung des Menschen), Kohärenz (Vertrauen in die Vorhersagbarkeit von Entwicklungen) und Resilienz (Widerstandsfähigkeit) (2).

Der Tempel der Mind Body Medicine wird für das Sichtbarmachen von vorhandenen und potenziellen Ressourcen genutzt. Alle Bereiche können in der Ernährungsberatung/-therapie thematisiert werden. Bei einigen ist es aber sinnvoll, auch auf weitere Fachbereiche zu verweisen (2).

1. Vorhandene Ressourcen stärken
2. Frühere Ressourcen wieder aktivieren
3. Neue Ressourcen aufbauen

Die Ressourcenaktivierung kann ein elementarer Teil auf dem Weg zum intuitiven Essen sein. Nur wenn ausreichend Ressourcen zur Stressbewältigung zur Verfügung

stehen, kann das intuitive Essen gelingen. Denn wie Stress empfunden und damit umgegangen wird, ist entscheidend für das darauffolgende Verhalten. Das Achtsamkeitstraining bildet die Basis der Mind Body Medicine und kann den Lernprozess zum intuitiven Essen unterstützen. Mit dem Trainieren von Achtsamkeit kann es gelingen, Situationen nicht zu bewerten. Dies ist hilfreich, um bei sich zu bleiben und nicht aus einer Emotion heraus zu handeln. Auch emotionales Essen kann so reduziert werden und die Fähigkeit, sich intuitiv zu entscheiden, wird unterstützt. Achtsamkeit fördert die Präsenz und redu-

ziert die Ablenkbarkeit (4). Durch das Stärken von Achtsamkeit werden Patient/innen befähigt, aufkommende Ess- oder Diätgedanken nicht zu bewerten und wie eine Wolke vorbeiziehen zu lassen. Ziel ist es, Mahlzeiten bewusst und ohne abzuschweifen einzunehmen. Die Ernährungsberatung/-therapie kann sensibilisieren, mit allen Sinnen zu essen. Dies kann theoretisch oder praktisch in der Beratung geübt werden. Eine mögliche Vorgehensweise ist das Anleiten von achtsamem Essen.

Eine Formulierung könnte wie folgt lauten: «Spüre das Essen in deinem Mund. Kauge langsam und richte deine Aufmerksamkeit auf den Geschmack und die Beschaffenheit des Essens. Du kannst ver-

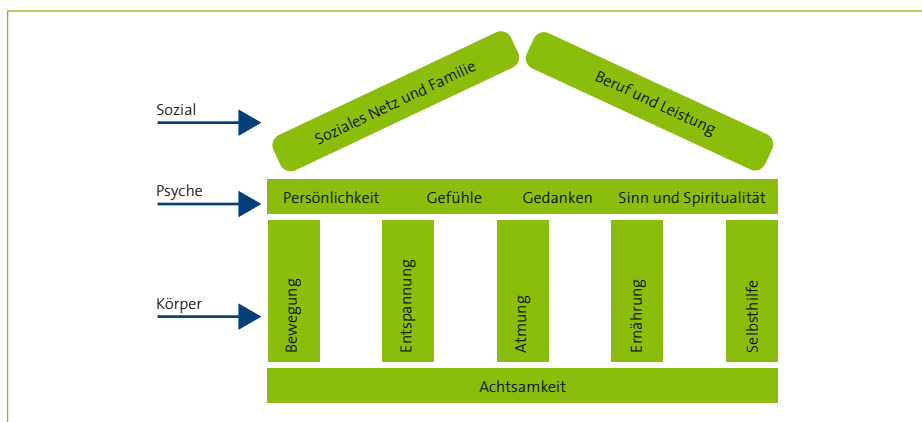


Abbildung 1: Tempel der Mind Body Medicine (1)

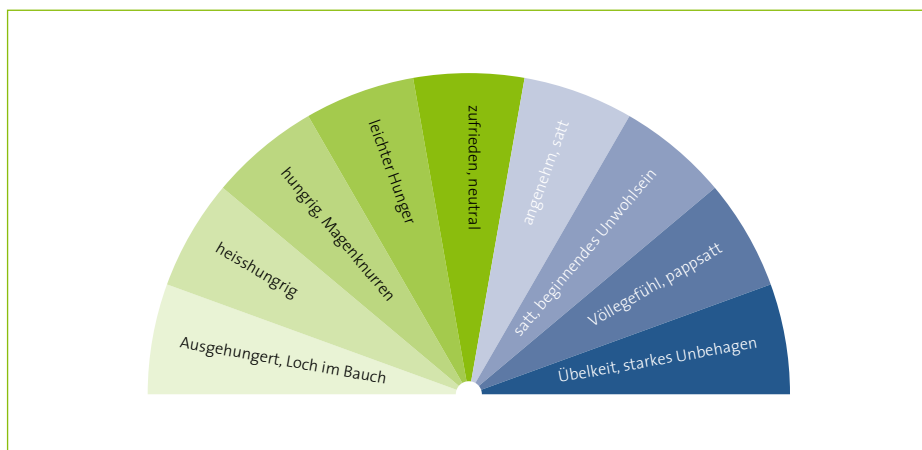


Abbildung 2: Hunger- und Sättigungsskala

suchen, länger zu kauen, als du das normalerweise tust, um den Prozess des Kauens und Schmeckens vollständig zu erfahren. Registriere jeden Impuls, den Mund schnell zu leeren, weil du den nächsten Bissen zu dir nehmen willst. Bleib im gegenwärtigen Moment bei jedem einzelnen Bissen, anstatt hastig zum nächsten zu gehen. Versuche, jeden Bissen in der gleichen Art und Weise zu dir zu nehmen und zu genießen.»

Neben dem Geschmack und der Textur kann die Aufmerksamkeit auch auf das Aussehen oder den Geruch gelenkt werden. Eine bekannte Übung dazu stammt von Jon Kabat-Zinn: die Rosinenübung (2).

Mit mehr Zeit und Aufmerksamkeit auf das aktuelle Tun können Körpersignale besser wahrgenommen werden. So ist das Spüren von Hunger und Sättigung und deren Nuancen eine wichtige Voraussetzung für das intuitive Essen. Mithilfe einer

Hunger-/Sättigungsskala können die Körpergefühle besser eingeordnet werden.

Auch die Unterscheidung von psychischem und physischem Hunger kann helfen, Gewohnheiten zu durchbrechen und sich bewusst nach der Intuition zu entscheiden. In der Ernährungsberatung/-therapie können zudem Strategien für das Reduzieren des Esstempos besprochen werden. Dazu gehören das bewusste und langsame Kauen sowie beispielsweise das Ablegen des Bestecks während des Essens. Das achtsame Essen ermöglicht es, Körperwahrnehmungen zu spüren und Schritt für Schritt wieder auf sie zu hören (4). Das Vertrauen in Körper und Geist wieder aufzubauen, ist essenziell für das intuitive Essen. Mithilfe des Tempels der Mind Body Medicine kann besprochen werden, ob das Gegenüber beispielsweise auch offen für Entspannungs- oder Atemübungen ist. Diese unterstützen das Selbstwertgefühl und können unser Kontrollempfinden fördern. Sie können gezielt eingesetzt wer-

den, erfordern aber auch Erfahrung. Imaginationsübungen können von Patient/innen selbstständig oder angeleitet durchgeführt werden. In der Onkologie werden sie für die Stressreduktion bereits häufig verwendet (3). Diese potenziellen Ressourcen verbessern auch die Selbstwahrnehmung und unterstützen die Fähigkeit, mehr bei sich zu bleiben. Dies ist für das intuitive Essen hilfreich, da es weniger um das äussere Bild geht, sondern viel mehr darum, die inneren Prozesse zu erkennen und zu verstehen.

**Literaturverzeichnis:**

- 1) Dobos, G., & Paul, A. (2011). *Mind-Body-Medizin: Die moderne Ordnungstherapie*. München: Elsevier.
- 2) Rudaz, M., Ledermann, T., & Witt, C. M. (2017). *Mind-body medicine and the treatment of chronic illnesses*. *Swiss Sports & Exercise Medicine*, 2(65), 26–30.
- 3) Greenlee, H., DuPont-Reyes, M. J., Balneaves, L. G., Carlson, L. E., Cohen, M. R., Deng, G., ... & Tripathy, D. (2017). *Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment*. *CA: a cancer journal for clinicians*, 67(3), 194–232.
- 4) Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). *How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective*. *Perspect Psychol Sci*, 6(6), 537–559. doi:10.1177/1745691611419671

**Schon reserviert?**  
**Déjà réservé?**  
**Già riservato?**



**SVDE ASDD**

Der nächste internationale Tag der Ernährungsberater/innen findet am **6. März 2024** statt.

La prochaine journée internationale des diététicien-ne-s aura lieu le **6 mars 2024**.

La prossima giornata internazionale delle-dei Dietiste-i avrà luogo il **6 marzo 2024**.



# La Mind Body Medicine pour promouvoir l'alimentation intuitive

**La Mind Body Medicine est un concept phare de la médecine intégrative, qui peut être intégré au conseil diététique et à la thérapie nutritionnelle. Mettant en relation le corps, l'esprit et le social, elle est soutenue par des interventions basées sur la pleine conscience.**



**Kristin Landolt, BSc**  
 Diététicienne ASDD,  
 CAS en changement de  
 style de vie en psychologie  
 de la santé et Mind Body  
 Medicine

2. Réactivation de ressources antérieures
3. Développement de nouvelles ressources

L'activation des ressources peut constituer une étape essentielle dans le cheminement vers l'alimentation intuitive. Pour réussir à

s'alimenter intuitivement, il faut disposer de ressources suffisantes pour être capable de gérer son stress. En effet, la manière dont le stress est ressenti et géré joue un rôle décisif pour le comportement adopté. L'entraînement à la pleine conscience constitue le point de départ de la Mind Body Medicine et il peut soutenir le processus d'apprentissage de l'alimentation intuitive. S'exercer à la pleine conscience permet

La recherche sur les interactions entre le physique et le mental a commencé dans les années 1960. Dans ce contexte, le concept de Mind Body Medicine a été développé aux Etats-Unis et en 1999, il a fait son arrivée en Allemagne, où il a été optimisé. En Suisse alémanique, il existe depuis 2017 une association spécialisée dans ce domaine: Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM) (1).

Le concept de la Mind Body Medicine est calqué sur la médecine fondée sur les données probantes et il peut être adapté aux dernières découvertes en matière de recherche. Il s'agit d'un concept global, qui encourage l'attention portée à soi-même. Les piliers de la Mind Body Medicine sont la salutogenèse (maintien de la santé des personnes), la cohérence (confiance dans la prévisibilité des évolutions) et la résilience (capacité à surmonter les crises ou résistance) (2).

La démarche visant à rendre visibles les ressources disponibles et potentielles est au cœur de la Mind Body Medicine, elle est visualisée sous la forme d'un temple. Tous les aspects mentionnés peuvent être traités dans le cadre du conseil diététique ou de la thérapie nutritionnelle. Mais pour certains d'entre eux, il est judicieux d'orienter les client-e-s vers d'autres spécialistes (2).

1. Renforcement des ressources disponibles

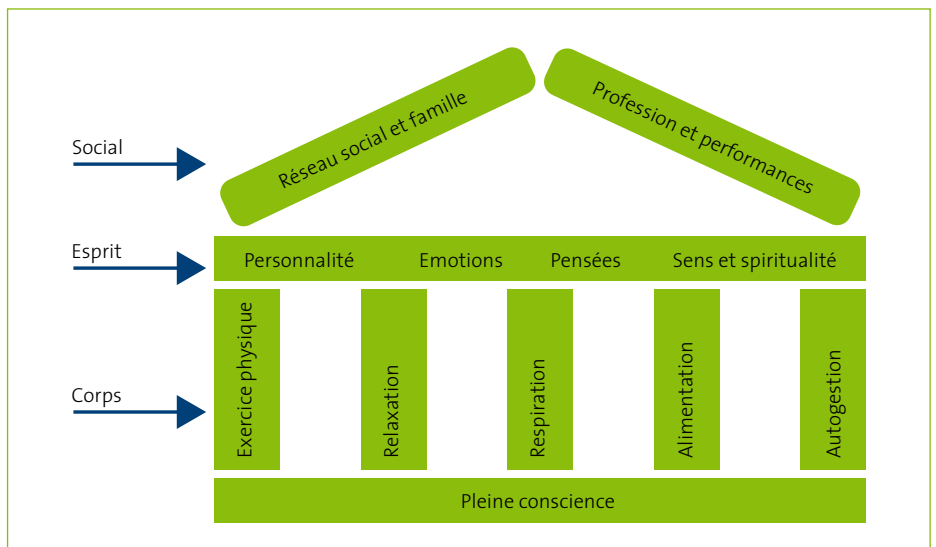


Figure 1: Démarche au cœur de la Mind Body Medicine visualisée par un temple (1)

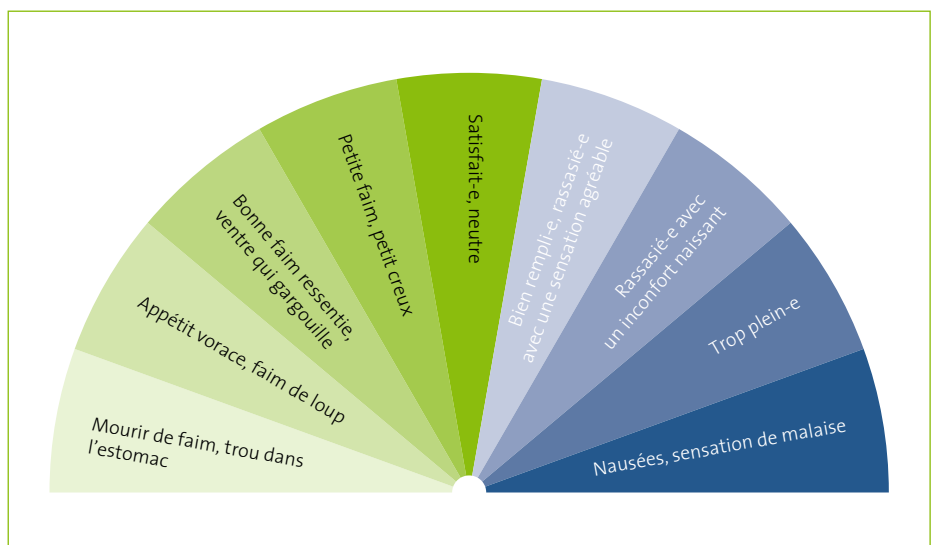


Figure 2: Echelle de la faim et de la satiété

de réussir à observer les situations sans les juger. C'est utile pour rester soi-même et éviter de se laisser emporter par ses émotions. Le rôle des émotions qui poussent à manger est ainsi réduit, tandis que la capacité à prendre des décisions intuitives est développée. L'état de pleine conscience permet d'être présent à soi-même et de ne pas laisser ou de moins laisser son attention être détournée (4). En renforçant leur pleine conscience, les patient-e-s acquièrent la capacité à ne pas juger les envies de nourriture ou de régime qui leur viennent à l'esprit et à les laisser se dissiper comme un nuage. L'objectif est de prendre ses repas en pleine conscience, sans laisser son esprit vagabonder. Lors des séances de conseil diététique ou de thérapie nutritionnelle, il faut sensibiliser les patient-e-s et leur apprendre à manger en ayant tous les sens en éveil. Cette aptitude peut être exercée de manière théorique ou pratique lors de la consultation. Une méthode possible consiste à donner des instructions sur l'alimentation en pleine conscience.

On pourrait utiliser la formulation suivante: «Sentez les aliments dans votre bouche. Mâchez-les lentement et portez votre attention sur le goût et la texture de l'aliment. Vous pouvez essayer de mâcher plus lentement que d'habitude pour découvrir pleinement le processus de mastication et sentir toutes les saveurs s'épa-

nouir dans votre bouche. Notez chaque impulsion vous incitant à vider rapidement votre bouche parce que vous voulez déjà prendre la prochaine bouchée. Restez dans l'instant à chaque bouchée au lieu de vous dépêcher de passer à la suivante. Essayez de prendre et de savourer chaque bouchée de la même manière.»

En plus du goût et de la texture, il est également possible de porter son attention sur l'aspect ou l'odeur. Un exercice bien connu dans ce contexte est celui créé par John Kabat-Zinn: la méditation du raisin sec (2).

Si l'on consacre plus de temps et plus d'attention à ce que l'on est en train de faire, il est possible de mieux percevoir les signaux corporels. Ainsi, le fait de ressentir la faim et la satiété et leurs degrés sont des conditions importantes pour manger intuitivement. Une échelle de la faim et de la satiété permet ainsi de mieux comprendre les sensations corporelles et de mieux se situer dans son état de faim et de satiété.

Le fait de distinguer la faim psychique et la faim physique peut aussi aider à rompre avec certaines habitudes et à se laisser sciemment guider par son intuition pour prendre ses décisions. Lors du conseil diététique ou de la thérapie nutritionnelle, il est en outre possible de discuter de stratégies

pour réduire la vitesse à laquelle on mange. Cela englobe le fait de mâcher lentement et en pleine conscience, par exemple en posant ses couverts pendant le repas. Le fait de manger en pleine conscience permet de ressentir les perceptions corporelles et d'y prêter attention, à chaque étape (4). Reconstruire la confiance dans le corps et l'esprit est essentiel pour l'alimentation intuitive. La démarche au cœur de la Mind Body Medicine permet de déterminer si son interlocuteur/trice est par exemple ouvert-e aux exercices de relaxation et de respiration. Ceux-ci contribuent à améliorer l'estime de soi et peuvent favoriser notre sentiment de contrôle. Ils peuvent être utilisés de façon ciblée, mais ils requièrent aussi une certaine expérience. Les patient-e-s peuvent effectuer les exercices d'imagination de façon autonome ou en se laissant guider par des instructions. En oncologie, ils sont souvent utilisés pour réduire le stress (3). Ces ressources potentielles améliorent aussi la perception de soi et soutiennent la capacité à mieux rester soi-même. Cela est utile pour l'alimentation intuitive, car il n'est pas vraiment question ici de l'image que l'on renvoie à l'extérieur, mais plutôt de l'identification et de la compréhension des processus intérieurs.

*Bibliographie: voir page 14*



## Certificate of Advanced Studies (CAS) Alimentation et comportement

compatible avec un emploi – flexible – reconnu

Une formation en ligne présentant les **connaissances scientifiques actuelles issues de la psychologie et des neurosciences sur les comportements alimentaires** et donnant des pistes pratiques grâce à des modules orientés vers l'appliqué.



En savoir plus &  
**s'inscrire maintenant**

[formation-continue@unidistance.ch](mailto:formation-continue@unidistance.ch)  
[unidistance.ch/cas-alimentation-comportement](http://unidistance.ch/cas-alimentation-comportement)

  
**FernUni.ch**  
**UniDistance.ch**

Institut universitaire accrédité selon la LEHE

## Promuovere l'alimentazione intuitiva con la medicina mente-corpo

**La medicina mente-corpo è un approccio integrativo che può essere inserito nella terapia/consulenza nutrizionale. Mette in collegamento fra loro aspetti fisici, psichici e sociali ed è sostenuto da interventi basati sulla consapevolezza di sé.**



**Kristin Landolt, BSc**  
Dietista ASDD,  
CAS in Psicologia della Salute  
Cambiamento dello Stile di  
Vita e Medicina Mente Corpo

avere successo solo se sono disponibili sufficienti risorse per la gestione dello stress. Infatti, il modo in cui viene percepito e gestito lo stress è decisivo per il comportamento che ne consegue. L'allenamento della consapevolezza di sé costituisce la

base della medicina mente-corpo e favorisce il processo di apprendimento verso l'alimentazione intuitiva. Allenando la consapevolezza di sé si può riuscire a non giudicare le situazioni. Ciò è utile per rimanere concentrati e non agire mossi dall'emozione. In modo analogo è possibile ridurre l'alimentazione emotiva e rafforzare la capacità di decidere in modo intuitivo. L'attenzione su di sé promuove la presenza

A partire dagli anni sessanta l'interazione tra corpo e mente è stata sempre più spesso oggetto di ricerca e, negli Stati Uniti, si è sviluppato il concetto di medicina mente-corpo. Dal 1999 l'approccio è presente anche in Germania, dove è stato ulteriormente sviluppato. Dal 2017 esiste in Svizzera un'associazione specializzata per la medicina mente-corpo (Fachverband für Mind Body Medicine, SFMBM) (1).

Il concetto della medicina mente-corpo si orienta alla medicina basata sull'evidenza e può essere adeguato in base alle nuove scoperte scientifiche. È un approccio olistico che promuove la cura di sé. I pilastri su cui poggia la medicina mente-corpo sono la salutogenesi (mantenimento della salute della persona), la coerenza (fiducia nella prevedibilità degli sviluppi) e la resilienza (capacità di affrontare positivamente le difficoltà) (2).

Il tempio della medicina mente-corpo viene utilizzato per rendere visibili le risorse presenti e potenziali. Tutti i suoi ambiti possono essere tematizzati nella terapia/consulenza nutrizionale. Per alcuni di essi può però essere opportuno inviare le/i pazienti ad altri specialisti (2).

1. Consolidare le risorse presenti
2. Riattivare le risorse passate
3. Creare nuove risorse

L'attivazione delle risorse può essere un passo essenziale sulla via dell'alimentazione intuitiva. L'alimentazione intuitiva può

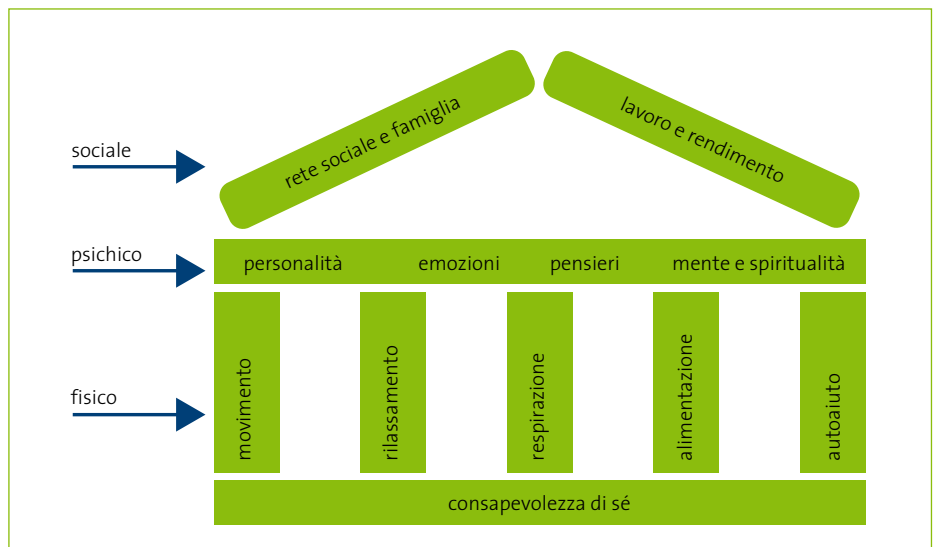


Figura 1: Tempio della medicina mente-corpo (1)

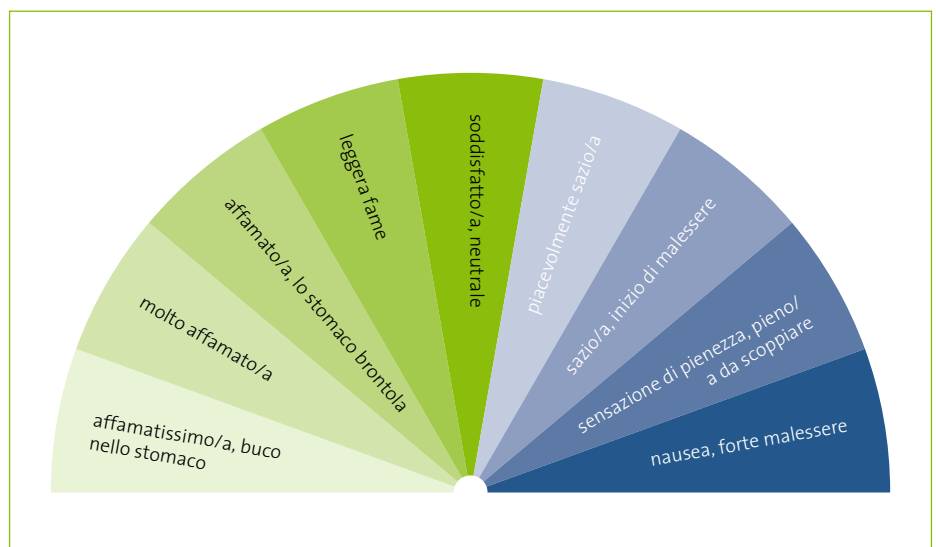


Figura 2: Scala fame-sazietà

consapevole e riduce la distraibilità (4). Con il consolidamento della consapevolezza di sé le/i pazienti imparano a non giudicare i pensieri che insorgono sulla dieta o l'alimentazione e a lasciarli scorrere come fossero nuvole di passaggio. L'obiettivo è mangiare i pasti in modo consapevole e senza distrarsi. La terapia/consulenza nutrizionale può sensibilizzare a mangiare con tutti i sensi. Ciò può essere esercitato in modo teorico o pratico durante la consulenza. Un possibile approccio è guidare l'alimentazione consapevole.

Una possibile formulazione potrebbe essere: «Senti il cibo in bocca. Mastica lentamente e concentrati sul gusto e la consistenza del cibo. Puoi provare a masticare più a lungo di quello che fai di solito, così da percepire completamente il processo della masticazione e il gusto. Prendi consapevolezza di ogni impulso che ti induce a liberare rapidamente la bocca perché vuoi mangiare il prossimo boccone. Resta nel momento presente e concentrati su ogni singolo boccone invece di passare frettolosamente al prossimo. Cerca di mangiare e assaporare ogni boccone allo stesso modo».

L'attenzione può essere rivolta, oltre che al gusto e alla consistenza, anche all'aspetto e all'odore del cibo. Un noto esercizio a questo proposito è l'esercizio dell'uvetta di Jon Kabat-Zinn (2).

Con più tempo e maggiore attenzione a ciò che si sta facendo è possibile percepire meglio i segnali del corpo. La percezione di fame, sazietà e delle loro sfumature è quindi un importante presupposto per l'alimentazione intuitiva. Con l'aiuto di una scala fame-sazietà è possibile inquadrare meglio le sensazioni corporee.

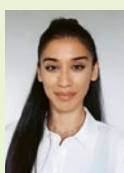
Anche la distinzione tra fame psichica e fisica può contribuire a rompere le abitudini e a orientarsi in modo consapevole verso l'intuizione. Nella terapia/consulenza nutrizionale è inoltre possibile tematizzare le strategie per ridurre la velocità dei pasti. Tra di esse vi è la masticazione consapevole e lenta oppure ad esempio il poggiare le posate durante il pasto. L'alimentazione consapevole permette di percepire le sensazioni corporee e, passo dopo passo, di ricominciare ad ascoltarle (4). Il ripristino della fiducia in corpo e mente è essenziale per l'alimentazione in-

tuitiva. Con l'aiuto del tempo della medicina mente-corpo è possibile valutare se la/il paziente è ad esempio disponibile anche ad eseguire esercizi di rilassamento o di respirazione. Questi esercizi sostengono l'autostima e rafforzano la nostra percezione del controllo. Possono essere impiegati in modo mirato ma necessitano anche di esperienza. Esercizi di immaginazione possono essere fatti dalle/dai pazienti in modo autonomo o guidato. In oncologia sono già utilizzati di frequente per la riduzione dello stress (3). Queste risorse potenziali migliorano anche la percezione di sé e promuovono la capacità di restare collegati con se stessi. Ciò è utile per l'alimentazione intuitiva, perché non si tratta in prima linea dell'immagine esterna bensì piuttosto di riconoscere e capire processi interni.

*Bibliografia sulla pagina 14*

## Ernährung bei schlanken Frauen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind

**In der westlichen Gesellschaft sind viele Frauen unzufrieden mit ihrem Körpergewicht, und zwar unabhängig von ihrem tatsächlichen Body-Mass-Index (BMI). In unserer Masterarbeit haben wir uns mit der Ernährungsqualität von Frauen mit Körperunzufriedenheit beschäftigt und die Rolle der Ernährungsberater/innen in diesem Zusammenhang beleuchtet – hier ein Überblick.**



**Alejandra Bayard**  
Ernährungsberaterin,  
Klinik Belmont und Spitex-  
Verband des Kantons Waadt



**Alexia Grisel**  
Ernährungsberaterin,  
Erziehungsdepartement und  
Universitätsspital Genf

**Dr. Isabelle Carrard**

Psychologin und assoziierte Professorin FH,  
HES-SO Fachhochschule Westschweiz,  
Studiengang Ernährung und Diätetik, Genf

**Dr. Angéline Chatelan**

Ernährungsberaterin SVDE und  
Assistenzprofessorin FH,  
HES-SO Fachhochschule Westschweiz,  
Studiengang Ernährung und Diätetik, Genf

Das Thema Körperunzufriedenheit ist heute sehr aktuell und auch ein Problem der öffentlichen Gesundheit (1). Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bzw. Körperbild ist ein weitgefassertes Konzept, da es sich sowohl auf die allgemeine Figur als auch auf einen bestimmten Teil des Körpers oder auf das Körpergewicht beziehen kann. Die Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht kann als Abweichung zwischen tatsächlichem und gewünschtem Gewicht definiert werden. Unabhängig von BMI und Alter bezeichnen sich in den westlichen Ländern bis zu 90% aller Frauen als unzufrieden mit bestimmten Aspekten ihres Körpers (3). Frauen scheinen ein stärkeres Bedürfnis zu haben, einem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen, weshalb sie auch sensibler auf den von den Medien ausgehenden Druck reagieren als Männer. Sie tendieren dazu, ihren

Körper nach dem Aussehen zu bewerten, während für Männer eher dessen Funktion im Vordergrund zu stehen scheint (4).

Daher dominiert insbesondere bei Frauen ein Schlankheitsideal, das die Körpernorm definiert. Heutzutage wird der Begriff «normative Unzufriedenheit» verwendet, um die weit verbreitete Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Frauen zu beschreiben, was nahelegt, dass der Umstand, sich im eigenen Körper schlecht zu fühlen eher die Regel als die Ausnahme ist. Wenn eine Person Schwierigkeiten hat, den eigenen Körper anzunehmen und die äussere körperliche Erscheinung verändern möchte, wird sich dieses Bedürfnis in ihren Essgewohnheiten und Gewichtsmanagementstrategien zeigen: Die Ernährungshandlung wird mit dem Gewicht verknüpft (5).

Derzeit gibt es noch keine wissenschaftlichen Daten über die Ernährungsqualität und die Körperunzufriedenheit von Frauen mit einem BMI im Normbereich. Tendenziell wird unterschätzt, dass diese Frauen Essgewohnheiten und Gewichtsmanagementstrategien einführen, die sich auf die Qualität ihrer Ernährung auswirken. Um diesen Mangel auszugleichen, haben wir eine Sekundäranalyse der Daten aus der ersten Nationalen Ernährungserhebung «menuCH» 2014–15 durchgeführt, indem wir die Ernährungsqualität von Frauen mit Körperunzufriedenheit mit jener von Frauen, die zufrieden mit ihrem Körper waren, verglichen. Sämtliche in der Analyse berücksichtigt Frauen wiesen einen BMI zwischen 18,5 und 25 kg/m<sup>2</sup> auf, waren zwischen 18 und 65 Jahre alt und gehörten zur in der Schweiz lebenden, gesunden Allgemein-

bevölkerung. Zur Untersuchung ihrer Ernährungsqualität wurde ein dreifacher Ansatz gewählt: 1. zwei durch die Fachliteratur validierte und an den Schweizer Kontext angepasste Ernährungsindizes; den AHEI-2010 (min. 0 Pkte., max. 100 Pkte.) und den PNNS-GS2 (min. -12 Pkte., max. 11,5 Pkte.), die auf den amerikanischen beziehungsweise französischen Ernährungsempfehlungen beruhen, 2. die tägliche Nährstoffzufuhr (ohne Berücksichtigung von Nahrungsergänzungen) und 3. die Einhaltung der Schweizer Ernährungsempfehlungen (6, 7). Ausserdem wurden Ernährungsverhalten und Gewichtsmanagement der beiden Gruppen miteinander verglichen.

Insgesamt sind 30,6% der in unserer Studie berücksichtigten Frauen aller Altersstufen mit ihrem Körpergewicht unzufrieden. Wie unsere Resultate zeigen, war die Ernährungsqualität der unzufriedenen Frauen geringer als jene der zufriedenen Frauen. Die durchschnittliche Gesamtpunktzahl ( $\pm$  SD) des AHEI-2010 der körperunzufriedenen Frauen lag statistisch tiefer als jene der Frauen, die mit ihrem Gewicht zufrieden waren ( $38,2 \pm 15,6$  vs.  $41,1 \pm 14,9$ ,  $P=0,027$ ). Hingegen konnte diese Feststellung nicht durch den PNNS-GS2 ( $0,15$  vs.  $0,41$ ,  $P=0,20$ ) bestätigt werden. Die Berechnung der täglichen Zufuhrmengen zeigt, dass die Gruppe der mit ihrem Gewicht unzufriedenen Frauen weniger Kalorien, Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe, Folat, Vitamin E, Magnesium und Eisen zu sich nahm als die Gruppe der körperzufriedenen Frauen. Die Ernährungsempfehlungen wurden von den Frauen aus unserer Stichprobe kaum eingehalten (siehe Abbildung 1). Die nationalen Empfehlungen für Folat wurden zudem von den körperunzufriedenen Frauen signifikant seltener eingehalten als von den körperzufriedenen Frauen. Die Anzahl der Frauen, die abnehmen wollten und dazu unangemessene Verhaltensweisen zum Gewichts-

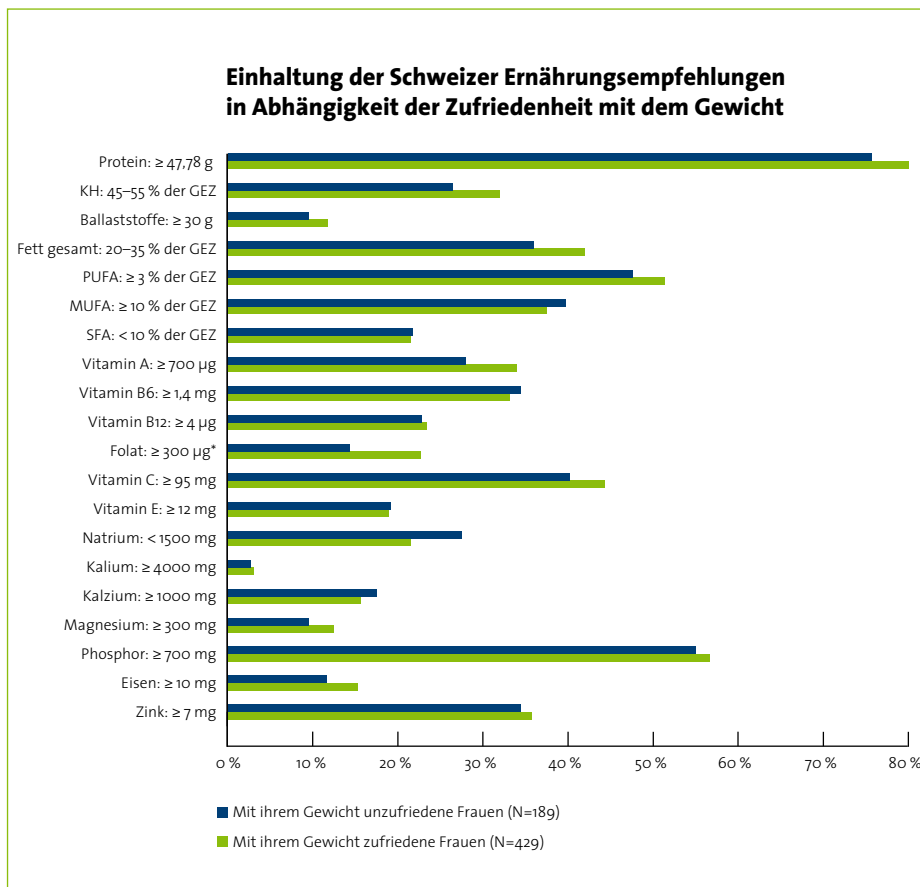


Abbildung 1: KH: Kohlenhydrate / PUFA: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren / MUFA: Einfach ungesättigte Fettsäuren / SFA: gesättigte Fettsäuren, \* Chi-Quadrat-Test erscheint signifikant

management annahmen, wie Diät halten und das Frühstück ausfallen zu lassen, war in der körperunzufriedenen Gruppe ebenfalls grösser.

Diese Ergebnisse zeigen, dass die Zufriedenheit mit dem Gewicht ein entscheidender Faktor ist für die Ernährungsgewohnheiten und Verhaltensweisen beim Gewichtsmanagement, unabhängig vom BMI. Für die Gruppe der körperunzufriedenen Frauen besteht ein erhöhtes Risiko, ein ungesundes Ernährungsverhalten anzunehmen, um ihr Ziel der Gewichtsabnahme zu erreichen, was langfristig potenziell negative gesundheitliche Folgen haben kann. Tatsächlich können eine unausgeglichene Ernährung und Gewichtszunahme, Störungen des Ernährungsverhaltens, einem geringeren Selbstwertgefühl sowie zu mentaler Niedergeschlagenheit führen (8, 9).

Unzufriedenheit in Zusammenhang mit dem Körpergewicht verlangt nach einem multidisziplinären, ganzheitlichen und nachhaltigen Behandlungsansatz. Es ist ausserdem notwendig, bei Frauen, die einen normalwertigen BMI aufweisen, genau hinzusehen, da, unabhängig von ihrem Alter, 30 % dieser Frauen unzufrieden mit ihrem Gewicht sind.

Mögliche Massnahmen für sämtliche Altersgruppen, die auf das Körperbild und die Ernährungsqualität abzielen, wären zum Beispiel:

- Sensibilisierung der Medien, um das Schlankheitsideal kritisch zu hinterfragen und die Werbung zu regulieren. Der Druck rund um das Ideal eines schlanken Körpers wird auch durch den Verkauf von Diätprodukten (Mahlzeitenersatz, Nahrungsergänzungsmittel, Spezialprodukte usw.) und Werbung in den Medien verstärkt.

- Aufklärung durch Bildungsprogramme über körperliche Vielfalt, Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Selbstakzeptanz sowie des eigenen Körperbildes, um Kritik und Bewertung zu verringern. Die Botschaft, die es zu verinnerlichen gilt, ist, dass jede Person einzigartig ist, und dass es keinen idealen Körper gibt.
- Auf das Ernährungssystem insgesamt Einfluss nehmen (Farm-to-table-Konzept), indem die Verfügbarkeit und der Zugang zu gesunden Lebensmitteln verbessert werden.
- Einführung von Schulkursen zum Thema Ernährung, die flächendeckend in allen Kantonen der Schweiz angeboten werden und in denen die Grundlagen der Ernährung, des Kochens und des Umgangs mit Lebensmitteln bereits von klein auf erworben werden.

Die Intuitive Ernährung ist ein Ansatz, den wir Ernährungsberater/innen empfehlen. Dieser lehnt eine Diätkultur ab, bei der die Gewichtsreduktion im Mittelpunkt steht, und wurde 1990 von zwei amerikanischen Ernährungsberaterinnen entwickelt, die sich auf Essstörungen spezialisiert haben. Die Methode fördert das Erkennen innerer Signale, wie das Hunger- und Sättigungsgefühl, und erlaubt so, die Nahrungsaufnahme und das Gewicht nachhaltig zu regulieren. Der Ansatz sieht in Nahrungsmitteln zudem nicht ausschliesslich deren Nährwert, sondern berücksichtigt auch die sinnliche, psychologische und kulturelle Bedeutung des Essens. Intuitive Ernährung geht davon aus, dass Gesundheit unabhängig vom BMI möglich ist, wenn sowohl Stoffwechselfparameter, wie Blutzuckerwerte oder Cholesterin, als auch Parameter wie Ernährungsverhalten, Selbstwert und Körperbild berücksichtigt werden. Sie hilft Frauen auch dabei, wieder ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihrer Ernährung und zu ihrem Körper aufzubauen.

Ernährungsberater/innen müssen dahingehend sensibilisiert werden, dass normalgewichtige Patientinnen und Patienten genauso Probleme mit Körperunzufriedenheit und Risikoverhalten haben können wie übergewichtige oder adipöse Personen. Es ist entscheidend, jene Botschaften

zur Gesundheitsförderung und Prävention zu stärken und zu vereinheitlichen, welche speziell auf ein gesundes Essverhalten und ein positives Körperbild abzielen, sodass die Vielfalt und Schönheit des menschlichen Körpers unabhängig vom BMI respektiert werden. Ebenso entscheidend ist es, dass eine ausgewogene Ernährung sowohl für körperzufriedene als auch körperunzufriedene Frauen gefördert wird, um die Ernährungsqualität zu optimieren, da beide Gruppen sich kaum an die Ernährungsempfehlungen halten.

**Literaturverzeichnis:**

- 1) Cash TF, Smolak L. *Understanding body images: Historical and contemporary perspectives*. In: *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2nd ed. New York: The Guilford Press; 2011. p. 3-11.
- 2) Heider N, Spruyt A, De Houwer J. *Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image*. *Psychol Belg*. 57(4):158-73.
- 3) Runfola CD, Von Holle A, Trace SE, Brownley KA, Hofmeier SM, Gagne DA, et al. *Body dissatisfaction in women across the lifespan: Results of the UNC SELF and gender and body image (GABI) studies*. *Eur Eat Disord Rev*. 2013;21(1):52-9.
- 4) Rodin J, Silberstein L, Striegel-Moore RH. *Women and weight: A normative discontent*. In: *Sonderegger TB, editor. Psychology and gender*. Lincoln: University of Nebraska Press; 1985. p. 267-307.
- 5) Masood M, Reidpath DD. *Intraclass correlation and design effect in BMI, physical activity and diet: a cross-sectional study of 56 countries*. *BMJ Open*. 2016;6(1):e008173.
- 6) Société Suisse de Nutrition (SSN). *Valeurs nutritionnelles de référence suisses [En ligne]*. [cité le 25 janvier 2023]. Disponible: <https://www.sge-ssn.ch/fr/valeurs-nutritionnelles-de-reference-suisses/>
- 7) Société Suisse de Nutrition (SSN). *Valeurs de référence suisses [En ligne]*. [cité le 2 mars 2022]. Disponible: <https://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/recommandations-osav/>
- 8) Christensen P, Meinert Larsen T, Westerterp-Plantenga M, Macdonald I, Martinez JA, Handjiev S, et al. *Men and women respond differently to rapid weight loss: Metabolic outcomes of a multi-centre intervention study after a low-energy diet in 2500 overweight, individuals with pre-diabetes (PREVIEW)*. *Diabetes Obes Metab*. 2018;20(12):2840-51.
- 9) Spear BA. *Does dieting increase the risk for obesity and eating disorders?* *J Am Diet Assoc*. 2006;106(4):523-5.
- 10) Tribole E, Resch E. *Intuitive eating: A revolutionary program that works*. 3rd Edition. New York: St. Martin's Griffin; 2012.

## Weiterbildung Ernährung und Diätetik an der BFH

### CAS Nutritional Assessment

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten bei der Erfassung ernährungsfokussierter Assessmentdaten und gekonnter Interpretation, welches wichtige Erfolgsfaktoren einer evidenzbasierten Ernährungsberatung sind.

→ Start im August 2023

### CAS Angewandte Ernährungspsychologie

Angewandte Ernährungspsychologie hilft Ihnen die Komplexität unseres Essverhaltens zu verstehen und personenzentriert zu beraten.

→ Start im August 2023

### CAS Sporternährung

Erfahren Sie alles über die Ernährung im Leistungs- und im Spitzensport auf Basis der physiologischen Grundlagen und Anforderungen verschiedener Sportarten.

→ Start im September 2023

### CAS Nachhaltige Ernährung – NEU

Tauchen Sie ein in die Komplexität der nachhaltigen Ernährung und werden Sie Vermittler\*in der Transformation des Ernährungssystems.

→ Start im November 2023

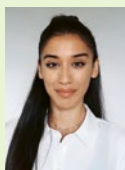
Weitere Informationen und Anmeldung:

[bfn.ch/weiterbildung/ernaehrung](https://bfn.ch/weiterbildung/ernaehrung)



## L'alimentation des femmes minces insatisfaites de leur poids

**Dans notre société occidentale, un grand nombre de femmes sont insatisfaites de leur poids, et ce, indépendamment de leur indice de masse corporelle (IMC). Tour d'horizon de notre travail de master abordant la qualité alimentaire des femmes présentant une insatisfaction corporelle et le rôle du/de la diététicien-ne en lien avec cette thématique.**



**Alejandra Bayard**  
Diététicienne,  
Clinique Belmont et  
Association vaudoise d'aide  
et de soins à domicile



**Alexia Grisel**  
Diététicienne,  
Département de l'instruction  
publique et Hôpitaux  
Universitaires de Genève

**D<sup>re</sup> Isabelle Carrard**

Psychologue et professeure associée HES.  
Haute école de santé Genève, HES-SO Haute  
école spécialisée de Suisse occidentale,  
filiale Nutrition et diététique, Genève

**D<sup>re</sup> Angéline Chatelan**

Diététicienne ASDD et professeure assistante  
HES, Haute école de santé Genève, HES-SO  
Haute école spécialisée de Suisse occidentale,  
filiale Nutrition et diététique, Genève

L'insatisfaction corporelle est devenue une question d'actualité et un problème de santé publique (1). Le concept de l'insatisfaction corporelle liée à l'image corporelle est large car il peut se référer tant à la silhouette générale, qu'à une certaine partie du corps ou au poids. L'insatisfaction liée au poids corporel peut être définie par un écart entre le poids actuel et le poids désiré (2). Dans les pays occidentaux, jusqu'à 90 % des femmes se disent insatisfaites de certains aspects de leur corps indépendamment de leur IMC et de leur âge (3). Les femmes semblent plus sensibles que les hommes aux pressions véhiculées par les médias, motivées par le besoin de se conformer à l'idéal social. Elles ont tendance à évaluer leur corps principalement sur la base de leur apparence contrairement aux hommes dont la fonction du corps semble plus importante que l'apparence (4).

Ainsi, la minceur constitue – particulièrement pour les femmes – un idéal dominant définissant la norme corporelle. De nos jours, le terme « mécontentement normatif » est utilisé pour décrire l'insatisfaction corporelle généralisée des femmes. Il suggère que l'insatisfaction liée au poids est devenue si répandue que le fait de se sentir mal dans son corps est considéré comme la norme plutôt que l'exception. Généralement, lorsqu'une personne éprouve une difficulté à cohabiter avec son corps et souhaite modifier son apparence physique, la réponse à sa demande se traduira par des pratiques alimentaires et des stratégies de gestion du poids: l'acte alimentaire devient ainsi lié au poids (5).

Actuellement, les données scientifiques concernant la qualité alimentaire et l'insatisfaction corporelle des femmes présentant un IMC dans les normes sont encore manquantes. Nous avons tendance à sous-estimer que ces femmes puissent, elles aussi, mettre en place des pratiques alimentaires et de gestion du poids pouvant impacter leur qualité alimentaire. Ainsi, pour pallier ce manque, nous avons effectué des analyses secondaires sur des données issues de la première enquête nationale sur l'alimentation, menuCH 2014–15, en comparant la qualité alimentaire des femmes insatisfaites et satisfaites de leur poids présentant un IMC entre 18,5 et 25 kg/m<sup>2</sup>. Ces femmes étaient âgées entre 18 et 65 ans et issues de la population générale vivant en Suisse et a priori en bonne santé. Afin d'évaluer la qualité de leur alimentaire, une triple approche a été réalisée par: 1) deux indices alimentaires validés par la littérature scientifique et adaptés au contexte suisse, l'AHEI-2010 (min. 0 pt, max. 100 pts) et le PNNS-GS2 (min. –12 pts, max. 11,5 pts), qui reposent sur les recommandations nutritionnelles américaines et françaises res-

pectivement; 2) les apports journaliers en nutriments (sans compter les compléments alimentaires); et 3) l'adhérence aux recommandations nutritionnelles suisses (6, 7). De plus, les comportements alimentaires et de gestion du poids ont été comparés entre les deux groupes.

De manière générale, 30,6 % des femmes incluses dans notre étude se trouvaient insatisfaites de leur poids corporel, tout âge confondu. Nos résultats ont montré que les femmes insatisfaites avaient une qualité alimentaire moindre comparées à celles satisfaites. Le score global moyen ( $\pm$  ET) de l'AHEI-2010 des femmes insatisfaites était statistiquement plus bas que celui des femmes qui étaient satisfaites ( $38,2 \pm 15,6$  vs  $41,1 \pm 14,9$ ,  $P=0,027$ ). En revanche, ce constat n'a pas pu être confirmé par le PNNS-GS2 ( $0,15$  vs  $0,41$ ,  $P=0,20$ ). Les calculs des apports totaux journaliers ont montré que les femmes insatisfaites avaient des apports journaliers en énergie, hydrates de carbone, sucres, fibres, folates, vitamine E, magnésium et fer plus bas comparé aux femmes satisfaites. En ce qui concerne le suivi des recommandations nutritionnelles, l'ensemble des femmes de notre échantillon les respectaient peu (voir figure 1). Par ailleurs, en termes d'adhérence aux recommandations nationales en folates, les femmes insatisfaites y adhéraient moins que les femmes satisfaites de façon significative. Elles étaient également plus nombreuses à vouloir perdre du poids et à adopter des comportements de gestion du poids inadéquats comme suivre des régimes et sauter le petit-déjeuner.

Ces résultats montrent que le niveau de satisfaction du poids est un facteur déterminant des habitudes alimentaires et des comportements de gestion du poids malgré un IMC dans les normes. Les femmes insatisfaites étaient plus à risque d'adopter des comportements alimentaires malsains dans le but d'atteindre leur objectif de perte de poids, ce qui, à long terme, pourrait potentiellement avoir des répercussions négatives sur leur santé. En effet, une



### Adhérence aux recommandations nutritionnelles suisses en fonction du niveau satisfaction du poids

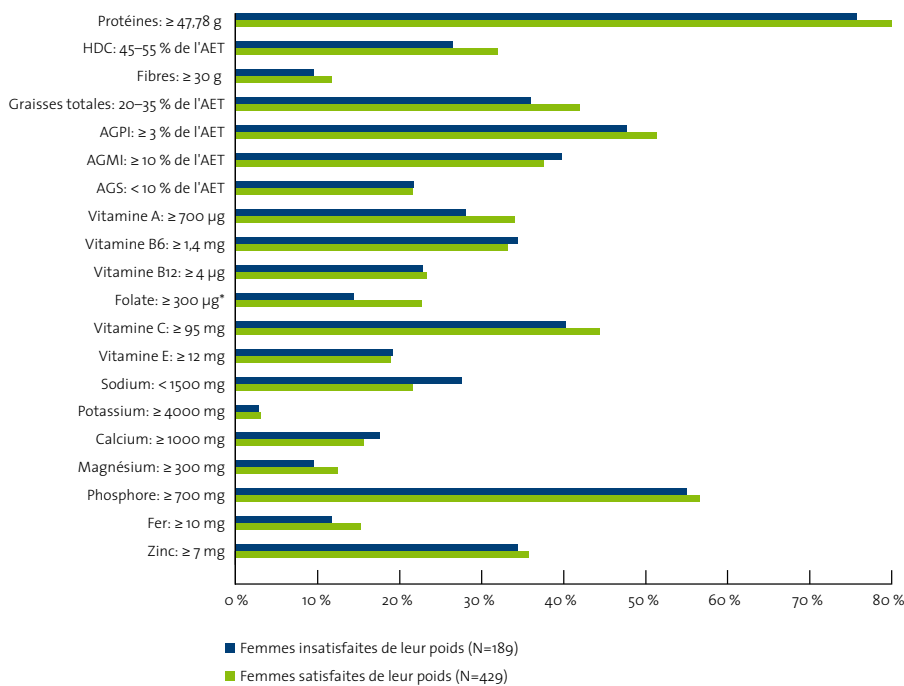


Figure 1: HDC: hydrates de carbone / AGPI: acides gras polyinsaturés / AGMI: acides gras monoinsaturés / AGS: acides gras saturés, \* test du chi carré apparaissant significatif

alimentation déséquilibrée et le contrôle du poids peuvent se traduire par des carences nutritionnelles, une prise de poids, l'apparition de troubles des conduites alimentaires, une faible estime de soi ainsi qu'un mal-être mental (8, 9).

L'insatisfaction liée au poids nécessite une prise en charge multidisciplinaire, globale et projetée sur le long terme. Il est ainsi nécessaire de porter un regard attentif sur les femmes présentant un IMC dans les normes puisqu'elles sont plus de 30 % être insatisfaites à l'égard de leur poids, quel que soit leur âge.

Voici quelques exemples de propositions non exhaustives d'actions à mettre en place pour toutes les catégories d'âge ciblant l'image corporelle et la qualit  alimentaire:

- sensibiliser les médias pour remettre en cause le modèle de minceur et règle-

menter la publicité. La pression autour d'un idéal du corps mince est aussi renforcée par la vente de produits amaigrissants (substituts de repas, compléments alimentaires, produits spécifiques, etc.) et de publicités diffusées dans les médias;

-  duquer via des programmes éducatifs à la diversit  corporelle, à l'amélioration de l'estime et l'acceptation de soi ainsi que de son image corporelle afin de réduire les critiques et jugements. Le message à interioriser est que chaque personne est unique et qu'il n'existe pas de corps idéal;
- agir sur le système alimentaire global (de la ferme à la table) en améliorant la disponibilit  et l'accessibilit  des produits alimentaires sains;
- instaurer des cours d'éducation nutritionnelle généralisés à tous les cantons de Suisse permettant d'apprendre les

bases de la nutrition, de la cuisine et de la gestion des ressources alimentaires à l' cole, dès le plus jeune âge.

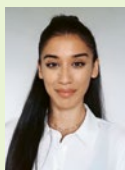
L'alimentation intuitive est une approche que nous recommandons aux diététiciennes. Elle est opposée à la culture des régimes amaigrissants, non centrée sur le poids, crée en 1990 par deux diététiciennes américaines spécialisées dans les troubles des conduites alimentaires (10). Cette méthode cible les signaux internes comme la faim et la satiété permettant de réguler la prise alimentaire et le poids sur le long terme. De plus, selon cette approche, la valeur attribuée à l'aliment est non seulement nutritionnelle, mais également sensorielle, psychologique et culturelle. Elle considère qu'une santé peut être acquise, quel que soit l'IMC, en prenant compte plusieurs paramètres métaboliques (glycémie, cholestérol, etc.) et de santé (comportement alimentaire, estime de soi, image corporelle). Elle permet également d'aider les femmes à retrouver une relation de confiance avec leur alimentation et leur corps.

Les diététicien-ne-s doivent aussi être sensibilisé-e-s sur le fait qu'un-e patient-e de poids normal peut tout autant avoir des problèmes d'insatisfaction corporelle et des problèmes de comportements à risque qu'une personne en surpoids ou obèse. Il est primordial de renforcer et d'uniformiser les messages de pr vention et de promotion de la santé spécifique envers un comportement alimentaire sain et une image corporelle positive permettant le respect de la diversit  et la beauté des silhouettes chez les adultes, quel que soit leur IMC. Il est également primordial de continuer à promouvoir une alimentation équilibrée, tant envers les femmes satisfaites qu'insatisfaites afin d'optimiser leur qualit  alimentaire, puisque ces deux groupes respectent peu les recommandations nutritionnelles.

*Bibliographie voir page 21*

## L'alimentazione per le donne magre insoddisfatte del proprio peso

**Nella nostra società occidentale, molte donne sono insoddisfatte del proprio peso, indipendentemente dall'indice di massa corporea (BMI). Panoramica del nostro lavoro di esperti della qualità dell'alimentazione delle donne con insoddisfazione corporea e ruolo della dietista o del dietista nell'ambito di questa tematica.**



**Alejandra Bayard**

Dietista, Clinique Belmont e AVASAD (Associazione vodese per l'assistenza e le cure domiciliari)



**Alexia Grisel**

Dietista, Dipartimento della pubblica istruzione e Ospedali universitari di Ginevra

**Dott.ssa Isabelle Carrard**

psicologa e professoressa associata SUP; HEdS-GE Scuola superiore di sanità di Ginevra; HES-SO Scuola universitaria professionale della Svizzera occidentale, indirizzo Nutrizione e dietetica, di Ginevra

**Dott.ssa Angéline Chatelan**

dietista ASDD e professoressa assistente SUP; HEdS-GE Scuola superiore di sanità di Ginevra; HES-SO Scuola universitaria professionale della Svizzera occidentale, indirizzo Nutrizione e dietetica, di Ginevra

L'insoddisfazione corporea è diventata una tematica di attualità e un problema di salute pubblica (1). Quello dell'insoddisfazione corporea legata all'immagine del proprio corpo è un concetto ampio, perché può riferirsi sia all'aspetto generale, sia a una parte specifica del corpo o al peso. L'insoddisfazione legata al peso corporeo può essere definita come la differenza tra il peso effettivo e il peso desiderato (2). Nei paesi occidentali, fino al 90% delle donne si dichiarano insoddisfatte di alcuni aspetti del proprio corpo, indipendentemente dal BMI e dall'età (3). Le donne sembrano essere più sensibili degli uomini alle pressioni dei media, avvertendo il bisogno di conformarsi all'ideale sociale di bellezza. Tendono a giudicare il proprio corpo principalmente sulla base dell'a-

spetto fisico, contrariamente agli uomini per i quali la funzionalità del corpo sembra essere più importante dell'estetica (4).

Perciò, la magrezza costituisce, soprattutto per le donne, l'ideale dominante a cui uniformare la norma corporea. Oggi, per definire l'insoddisfazione corporea generalizzata delle donne si utilizza il termine «scontento normativo»: l'insoddisfazione legata al peso è divenuta talmente diffusa che il fatto di sentirsi a disagio nel proprio corpo è considerato la norma e non l'eccezione. Generalmente, quando una persona fa fatica a convivere con il proprio corpo e desidera modificare il proprio aspetto fisico, la risposta a questa richiesta si traduce in pratiche alimentari e strategie di gestione del peso: l'atto di nutrirsi diventa quindi legato al peso (5).

Attualmente mancano dati scientifici relativi alla qualità dell'alimentazione e all'insoddisfazione corporea delle donne con BMI nella norma. Si tende a sottovalutare che anche queste donne possano mettere in atto pratiche alimentari e strategie di gestione del peso in grado di influire sulla qualità della loro alimentazione. Perciò, per ovviare a questa carenza, abbiamo effettuato analisi secondarie su dati derivati dal primo sondaggio nazionale sull'alimentazione (menuCH 2014-15), comparando la qualità dell'alimentazione delle donne insoddisfatte e delle donne soddisfatte del proprio peso con BMI compreso tra 18,5 e 25 kg/m<sup>2</sup>. Queste donne avevano un'età compresa tra 18 e 65 anni, appartenevano alla popolazione generale residente in Svizzera ed erano a priori in buona salute. Al fine di valutare la qualità della loro alimentazione, è stato adottato un triplice approccio, utilizzando: 1) due indicatori alimentari

convalidati dalla letteratura scientifica e adattati al contesto svizzero, l'AHEI-2010 (min. 0 punti, max. 100 punti) e il PNNS-GS2 (min. -12 punti, max. 11,5 punti), basati sulle raccomandazioni nutrizionali americane e francesi; 2) gli apporti nutrizionali giornalieri (senza contare gli integratori alimentari); 3) l'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali svizzere (6, 7). Inoltre, tra i due gruppi sono stati comparati i comportamenti alimentari e di gestione del peso.

In generale, il 30,6% delle donne incluse nel nostro studio erano insoddisfatte del proprio peso corporeo, indipendentemente dall'età. I nostri risultati dimostrano che le donne insoddisfatte avevano una qualità dell'alimentazione inferiore rispetto a quelle soddisfatte. Lo score globale medio ( $\pm$  DS) dell'AHEI-2010 delle donne insoddisfatte era staticamente inferiore rispetto a quello delle donne soddisfatte ( $38,2 \pm 15,6$  vs  $41,1 \pm 14,9$ ,  $P=0,027$ ). Per contro, questa osservazione non ha potuto essere confermata dal PNNS-GS2 ( $0,15$  vs  $0,41$ ,  $P=0,20$ ). I calcoli degli apporti totali giornalieri hanno mostrato che le donne insoddisfatte avevano un apporto giornaliero di energia, carboidrati, zuccheri, fibre, folati, vitamina E, magnesio e ferro inferiore rispetto a quello delle donne soddisfatte. L'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali, nelle donne del nostro campione era complessivamente piuttosto scarsa (vedere Fig. 1). D'altro canto, in termini di aderenza alle raccomandazioni nazionali per i folati, le donne insoddisfatte le rispettavano significativamente meno rispetto alle donne soddisfatte. Inoltre, erano più numerose le donne insoddisfatte che volevano perdere peso e adottare comportamenti di gestione del peso inadeguati, come seguire diete e saltare la prima colazione.

Questi risultati indicano che il grado di soddisfazione del peso è un fattore determinante per le abitudini alimentari e i comportamenti di gestione del peso, nonostante un BMI nella norma. Le donne in-

**Aderenza alle raccomandazioni nutrizionali svizzere in funzione del grado di soddisfazione del peso**

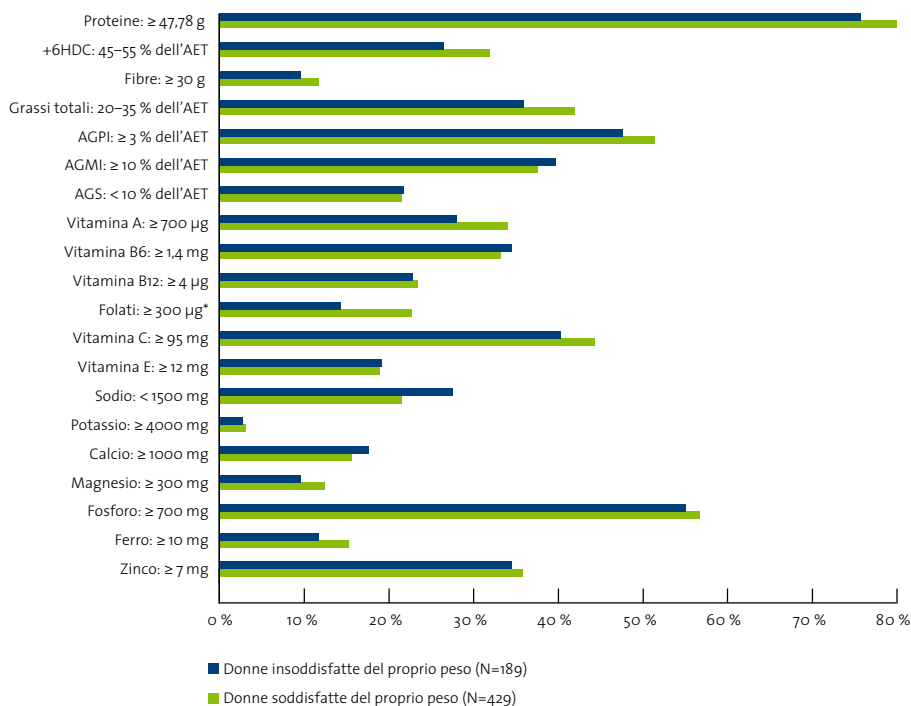


Figura 1: HDC: carboidrati / AGPI: acidi grassi polinsaturi / AGMI: acidi grassi monoinsaturi / AGS: acidi grassi saturi, \* test del chi-quadrato significativo

soddisfatte erano maggiormente a rischio di adottare comportamenti alimentari malsani allo scopo di raggiungere il loro obiettivo di perdita di peso, il che potrebbe potenzialmente avere ripercussioni negative a lungo termine sulla loro salute. In effetti, un'alimentazione poco equilibrata e il controllo del peso potrebbero tradursi in carenze nutrizionali, aumento di peso, comparsa di disturbi alimentari, scarsa autostima e disagio mentale (8, 9).

L'insoddisfazione legata al peso richiede una presa in carico multidisciplinare e proiettata nel lungo periodo. Perciò, è necessario prestare particolare attenzione alle donne con BMI nella norma, poiché in oltre il 30% dei casi sono insoddisfatte del proprio peso, indipendentemente dall'età.

Ecco qualche esempio di proposte non esaustive di interventi da attuare per tutte

le fasce di età, mirati all'immagine corporea e alla qualità dell'alimentazione:

- Sensibilizzare i media per rimettere in discussione il modello del corpo magro e regolamentare la pubblicità. Le pressioni che spingono verso un ideale di magrezza sono rafforzate anche dalla vendita di prodotti dimagranti (sostituti del pasto, integratori alimentari, prodotti specifici, ecc.) e dalle pubblicità diffuse attraverso i media.
- Utilizzare programmi educativi per educare alla diversità corporea migliorando la stima e l'accettazione di sé e della propria immagine corporea per ridurre le critiche e i giudizi. Il messaggio da interiorizzare è che ogni persona è unica e non esiste un corpo ideale.
- Agire sul sistema alimentare globale (dalla produzione al consumo) migliorando la disponibilità e l'accessibilità di prodotti alimentari sani.
- Istituire corsi di educazione nutrizionale validi per tutti i cantoni della Svizzera che

permettano di apprendere i fondamenti della nutrizione, della cucina e della gestione delle risorse alimentari a scuola, fin dalla più tenera età.

Un approccio che raccomandiamo alle dietiste e ai dietisti è l'alimentazione intuitiva, che si oppone alla cultura delle diete dimagranti, non è incentrata sul peso ed è stata creata nel 1990 da due dietiste americane specializzate nei disturbi dell'alimentazione (10). Questo metodo è mirato ai segnali interni, come la fame e il senso di sazietà, che permettono di regolare a lungo termine l'assunzione di cibo e il peso. Inoltre, secondo questo approccio, il valore attribuito a ciascun alimento non è solo nutrizionale, ma anche sensoriale, psicologico e culturale. Indipendentemente dal BMI, il corpo può essere mantenuto in buona salute tenendo conto di diversi parametri relativi al metabolismo (glicemia, colesterolo, ecc.) e al benessere (comportamento alimentare, autostima, immagine corporea). Questo approccio consente anche di aiutare le donne a riacquistare un rapporto di fiducia con la propria alimentazione e il proprio corpo.

Le dietiste e i dietisti devono anche essere sensibilizzati al fatto che una persona normopeso possa avere problemi di insoddisfazione corporea e problemi di comportamenti a rischio tanto quanto una persona obesa o in sovrappeso. È essenziale rafforzare e uniformare i messaggi di prevenzione e di promozione della salute specificamente rivolta a un comportamento alimentare sano e a un'immagine corporea positiva, per garantire il rispetto della diversità e della bellezza del corpo nelle persone adulte indipendentemente dal loro BMI. È anche essenziale continuare a promuovere un'alimentazione equilibrata, tanto verso le donne soddisfatte quanto verso quelle insoddisfatte, al fine di ottimizzarne la qualità dell'alimentazione, poiché in entrambi questi gruppi l'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali è scarsa.

Bibliografia sulla pagina 21

# STUDIEN ZEIGEN HOHE QUALITÄT VON HMB-ONS BEI ONKOLOGIE-PATIENTEN<sup>1,2</sup>

Welche positiven Effekte mit HMB-Hoch-Protein erreicht werden können, zeigen 15 aktuelle Untersuchungen.<sup>\*,2</sup>

Mangelernährung und der Verlust von Muskelmasse sind bei onkologischen Patient/innen weit verbreitet. So konnten Untersuchungen zeigen: Während 44 Prozent der Patienten einen Gewichtsverlust erleben, stellen 52 Prozent einen subjektiven Muskelmasseverlust fest, 20 Prozent davon viel Muskelverlust.<sup>3</sup> Andere Studien sprechen sogar von bis zu 79 Prozent der Krebspatient/innen, die einen signifikanten Verlust der Muskelmasse erfahren.<sup>4</sup> Dieser hat massgeblichen Einfluss auf Krankheitsverlauf, Lebensqualität und Behandlungsergebnis.

## HMB für mehr Muskelmasse

Ein Muskelmasseverlust führt zu schwerwiegenden Konsequenzen: schlechteres Therapieansprechen, vermehrte Komplikationen, beeinträchtigte Lebensqualität, höhere Toxizität und nicht zuletzt eine übermässige Mortalität (schätzungsweise sterben 10–20 Prozent der Krebspatienten an Mangelernährung und nicht an ihrer Krebserkrankung)<sup>5,6</sup>. Um dem Muskelverlust entgegenzuwirken, werden allgemein verschiedene Ernährungsinterventionen eingesetzt. Neben der Anreicherung von Speisen mittels natürlicher Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmitteln ist die Verwendung von oraler Zusatznahrung gebräuchlich. Insbesondere Orale Nutritive Supplemente (ONS) mit HMB ( $\beta$ -hydroxy  $\beta$ -methylbutyrat) scheinen einen vielversprechenden Einfluss zu haben: Es sorgt für den Erhalt gesunder Muskeln, da es deren Synthese stimuliert und dem Abbau entgegenwirkt.

HMB ist ein Stoffwechselprodukt aus der Aminosäure Leucin, das der menschliche Körper täglich selbst produziert. Ebenso ist es in kleinen Mengen auch in natürlichen Lebensmitteln wie Blumenkohl, Zitrusfrüchten, Avocados und Fischen wie Wels enthalten. Therapeutische Dosen sind damit allerdings nicht zu erreichen.

Die überwiegend positiven Effekte HMB-haltiger Orale Nutritive Supplemente (ONS) für onkologische Patient/innen mit diversen Krankheitsbildern und Stadien werden aktuell in einer neuen systematischen Übersichtsarbeit von Prado C et al. aufgezeigt.<sup>2</sup>

## Interventionen und Studien von Prado C et al. 2022<sup>2</sup>

Die Studien (Systematic Review) untersuchten die Effekte und Sicherheit von HMB-ONS in Bezug auf Muskelmasse und Funktion sowie andere Behandlungsergebnisse bei Onkologiepatienten. Es wurden 15 Studien (6 RCT) einbezogen, die bis Dezember 2021 publiziert worden waren. Die verwendeten Oral Nutritive Supplemente (ONS) waren angereicht mit HMB oder einer Kombination von HMB mit Arginin sowie Glutamin. In 80 Prozent der Studien wurden 3 Gramm Ca-HMB pro Tag verabreicht. Die Interventionen dauerten zwischen zehn Tagen und 12 Wochen, – zwei Studien sogar bis zu sechs Monate.

## Ergebnisse der selektierten Studien mit höherer Qualität (geringeres Bias-Risiko):

- Bei 4 von 4 Studien kann ein positiver Effekt auf die **Muskelmasse** festgestellt werden.
- 2 von 2 Studien zeigen einen positiven Effekt auf die **Muskelfunktion**.
- 3 von 3 Studien belegen einen positiven Effekt auf die **Hospitalisationsdauer**.
- 5 von 7 Studien zeigen einen positiven Effekt auf die **Überlebensrate**.
- Ebenso konnten vielversprechende Effekte auf die **Toxizität** und das **Therapieansprechen** gefunden werden.

## HMB wird gut toleriert

Auch wurden Verträglichkeit und Sicherheit von HMB-ONS untersucht. Keine der Studien

berichtete von schwerwiegenden unerwünschten Ereignissen. Bei geringen gastrointestinalen Unverträglichkeiten war es schwierig abzuschätzen, ob die Supplementation oder die Krebstherapie an sich einen Einfluss hatten. Einzig zwei Studien vermuten einen möglichen direkten Zusammenhang zur HMB-Supplementation. Generelle gastrointestinale Unverträglichkeiten wurden in unter 15 Prozent der Fälle beschrieben. Somit wurde die Einnahme von 3 Gramm Ca-HMB pro Tag (für über 24 Wochen) als sicher und gut tolerierbar eingestuft. Die erhobenen Blutwerte zeigten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Interventions- und Kontrollgruppen, ausser was Harn-Stickstoff, Albumin und Harnsäure betrifft. Hier wurden unterschiedlich abweichende Werte in erwartetem Rahmen gesehen.

## Mit HMB sicher unterstützt

Der Einsatz von HMB-ONS wird mit bis zu 6 Gramm pro Tag als sicher eingeschätzt (GRAS = Generally Considered As Safe).<sup>7</sup> Ausserdem stimuliert es den mTor-Pathway nicht mehr, als andere Nährstoffe oder Bewegung es tun könnten. In der Onkologie trägt HMB-ONS ressourcenorientiert zur Gesunderhaltung der Muskeln und deren Funktion bei. Dies ist ebenfalls entscheidend für den weiteren Krankheitsverlauf.

<sup>\*</sup>Systematischer Review von 15 Studien (n=943), die bis Dezember 2021 veröffentlicht wurden, mit erwachsenen Patienten mit verschiedenen Krebsarten und Behandlungen, die HMB-ONS (Ensure Plus Advance oder Juven/Abound) für 10 Tage bis 6 Monate einnahmen.

Referenzen: 1 Cornejo-Pareja I et al. Effect on an Oral Nutritional Supplement with  $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -methylbutyrate and Vitamin D on Morphofunctional Aspects, Body Composition, and Phase Angle in Malnourished Patients. *Nutrients*. 2021 Dec 3;13(12):4355. 2 Prado C et al. Effects of  $\beta$ -hydroxy  $\beta$ -methylbutyrate (HMB) supplementation on muscle mass, function, and other outcomes in patients with cancer: a systematic review. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* (2022). 3 Sullivan ES et al. *Clin Nutr ESPEN* 2021 Feb;41:331-339. 4 Ryan AM, et al. *Proceedings of the Nutrition Society* 2016;75:199-211. 5 Prado CM et al. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2020 Apr;11(2):366-380. 6 Muscaritoli M et al. *Front Oncol*. 2021 May 13;11:682999. 7 Abbott Nutrition. Addendum to the GRAS determination of the use of (Ca)HMB in Medical Foods, FSDU, and Conventional Foods 2014. 8 Gomes F et al. *Clin Nutr* 2018, 37 (1): 336-353; ESPEN: European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

## IHRE 1. WAHL IN DER ERNÄHRUNG FÜR ONKOLOGIE-PATIENTEN<sup>1,2</sup>



HIER  
MUSTER  
BESTELLEN

**Abbott**  
life. to the fullest.®

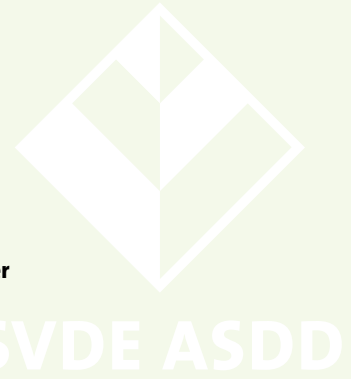


**Adrian Rufener**

Präsident

Président

Presidente



## Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wie in meinem letzten Wort des Präsidenten erwähnt, haben wir im vergangenen Jahr ein neues Marketing- und Kommunikationskonzept erarbeitet. In diesem Konzept unterscheiden wir neu gezielter zwischen interner und externer Kommunikation. Im Rahmen dieser Arbeiten haben wir entschieden, dass wir in Zukunft in der internen Kommunikation, welche sich an unsere Mitglieder richtet, eine Du-Kultur unter KollegInnen pflegen wollen.

Daneben haben im Januar, wie angekündigt, die ersten Gespräche mit den Krankenversicherern im Rahmen der lancierten Tarifverhandlungen stattgefunden. Seitens der Versicherer wurde anerkannt, dass der aktuell gültige Tarifvertrag für den ambulanten Bereich veraltet ist und einer Überarbeitung bedarf. Unbestritten war zudem, dass die aktuellen Tarife eine rentable freiberufliche Praxis nicht ermöglichen.

Im ersten Treffen mit den Krankenversicherern haben wir unsere Forderungen an die Tarifverhandlungen platziert und ausgehend davon das weitere Vorgehen gemeinsam definiert. Es stehen noch einige Arbeiten an und es ist nur schwer abschätzbar, wie lange die Tarifverhandlungen dauern werden. In der aktuellen politischen Landschaft, in welcher in erster Linie der Kostendruck im Gesundheitswesen im Fokus der Diskussionen steht, sind Tarifverhandlungen besonders herausfordernd. Unsere Argumente sprechen aber für sich und ich hoffe, dass wir hier möglichst bald eine Verbesserung der aktuellen Situation erzielen können.

## Chères collègues, chers collègues

Comme je vous l'avais déjà communiqué lors de mon dernier message dans cette tribune, nous avons élaboré un nouveau concept de marketing et de communication l'année passée. Grâce à ce concept, nous établissons désormais une distinction plus claire entre la communication interne et externe. Dans le cadre de ces travaux, nous avons décidé qu'à l'avenir, nous voulons entretenir une culture du tutoiement entre collègues dans la communication destinée à nos membres.

Comme nous vous l'avions annoncé, les premiers entretiens avec les assureurs-maladie relatifs aux négociations tarifaires ont été menés. Les assureurs ont reconnu que la convention tarifaire actuellement en vigueur dans le domaine ambulatoire est dépassée, et qu'elle nécessite une révision. Ils n'ont pas non plus contesté le fait que les tarifs actuels ne permettent pas d'exercer la profession de façon rentable en tant qu'indépendant-e.

Lors de notre première réunion avec les assureurs-maladie, nous avons fait part de nos revendications relatives aux négociations tarifaires et sur cette base, nous avons défini ensemble la suite à donner. Nous avons encore du pain sur la planche, et il est difficile de déterminer combien de temps les négociations tarifaires vont durer. Dans le paysage politique actuel, dans lequel la pression des coûts dans le système de santé est au centre du débat, les négociations tarifaires s'annoncent particulièrement difficiles. Mais nos arguments sont convaincants, et j'espère que nous parviendrons à améliorer la situation actuelle le plus rapidement possible.

## Care colleghe e cari colleghi

Nell'ultimo numero della nostra rivista avevo accennato alla nuova strategia di marketing e comunicazione elaborata lo scorso anno. D'ora in poi distingueremo in maniera più netta la comunicazione interna da quella esterna. Per quanto riguarda la comunicazione interna, abbiamo deciso che in futuro ci rivolgeremo alle nostre colleghe e ai nostri colleghi membri dell'ASDD usando il tu.

Lo scorso mese abbiamo partecipato ai primi incontri con gli assicuratori malattia nell'ambito dei nuovi negoziati tariffali. Gli assicuratori hanno riconosciuto che il vigente contratto tariffale per il settore ambulatoriale non rispecchia più le condizioni lavorative odierne e che è quindi necessario rivederlo. Tutti erano inoltre d'accordo sul fatto che le tariffe attuali non permettono alle dietiste e ai dietisti indipendenti di esercitare la loro attività in maniera redditizia.

Durante il primo incontro abbiamo presentato agli assicuratori malattia le nostre richieste in relazione ai negoziati tariffali e abbiamo poi stabilito insieme come procedere. C'è ancora parecchio da fare ed è difficile stimare quanto dureranno i negoziati. Nel panorama politico attuale, dove dominano le discussioni per ridurre i costi nel settore sanitario, condurre dei negoziati tariffali è una sfida particolarmente ardua. I nostri argomenti però parlano da sé e spero che arriveremo in tempi brevi a un miglioramento della situazione.

## **Tag zur Berufsidentität 2022 Journée de l'identité professionnelle 2022 Giornata sull'identità professionale 2022**

**Am 14. Oktober 2022 trafen sich rund 50 Mitglieder des SVDE zum Workshop «unsere Berufsidentität» in Bern.**

Im Fokus des diesjährigen Berufsidentitätstages standen die Themen «Advanced Practice Dietitians APD», «Qualitätsstrategie des Bundes und ihre Auswirkungen auf unsere Profession» sowie «Tarife und Tarifverhandlungen». Es wurden interessante und informative Referate von eingeladenen Fachexperten und -expertinnen gehalten und im Anschluss konstruktive Diskussionen mit den Teilnehmenden geführt. Der SVDE dankt für die Teilnahme und den wertvollen Austausch und hofft auf eine zahlreiche Teilnahme am nächsten Tag zur Berufsidentität.

**Le 14 octobre 2022, une cinquantaine de membres de l'ASDD se sont rencontré-e-s à Berne lors de l'atelier sur le thème «notre identité professionnelle».**

Lors de la journée de l'identité professionnelle de cette année, l'accent a été mis sur les thèmes suivants: «diététicien-ne-s de pratique avancée DPA», «stratégie en matière de qualité de la Confédération et ses conséquences sur notre profession» ainsi que «tarifs et négociations tarifaires». Les expert-e-s qui avaient été convié-e-s ont proposé des exposés intéressants et informatifs, puis des débats constructifs ont été menés avec les personnes présentes. L'ASDD remercie pour l'implication et les échanges précieux et compte d'ores et déjà sur une participation nombreuse à la prochaine journée de l'identité professionnelle.

**Il 14 ottobre 2022 una cinquantina di membri dell'ASDD si sono incontrati a Berna per partecipare alla giornata sull'identità professionale.**

Quest'anno sono stati affrontati tre temi: l'advanced practice dietitian APD; la strategia della qualità della Confederazione e il suo impatto sulla nostra professione; le tariffe e i negoziati tariffali. Alle interessanti e informative relazioni delle esperte e degli esperti è seguita una discussione costruttiva con i membri presenti all'evento. L'ASDD ringrazia per la partecipazione e il prezioso scambio di idee ed esperienze e si augura che anche la prossima giornata sull'identità professionale abbia lo stesso successo.





## NutriDays 2023: Symposien | symposiums

Freitag/vendredi, 24.03.2023, 12h50–13h35, Nestlé Health Science:

**Volkskrankheit Sarkopenie: Diagnostik und Früherkennung – Prävention und Therapie**  
**La sarcopénie, une maladie répandue: Diagnostic & dépistage – prévention & thérapie**

Dr. med. Andreas M. Fischer, Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, Basel

Symposium in Deutsch, Simultanübersetzung Deutsch/Französisch  
*Colloque en allemand, y compris la traduction simultanée allemand/français.*

---

Freitag/vendredi, 24.03.2023, 13h45–14h30, Dr. Niedermaier Pharma Switzerland:

Angaben zu Thema und Referent/in folgen  
*Les informations sur le thème et l'intervenant(e) suivront*

---

Samstag/samedi, 25.03.2023, 13h00–13h45, Doetsch Grether AG:

**Die Rolle der Omega-3-Fettsäuren – was sagt die Wissenschaft?**  
**Le rôle des acides gras omega-3: le point de vue de la science**

Dr. Manfred Eggersdorfer, Professor for Healthy Aging, University Medical Center Groningen, Niederlande

Symposium in Deutsch, Simultanübersetzung Deutsch/Französisch  
*Colloque en allemand, y compris la traduction simultanée allemand/français.*

---

## NutriDays 2023: unsere Goldsponsoren | nos sponsors gold

Wir danken unseren Goldsponsoren für ihre Unterstützung!  
*Nous tenons à remercier nos sponsors d'or pour leur soutien!*



Dr. Niedermaier Pharma  
SWITZERLAND



# KURSÜBERSICHT VUE D'ENSEMBLE DES COURS PANORAMICA DEI CORSI

Datum Date Data	Ort Lieu Luogo	Veranstaltung Manifestation Manifestazione	SVDE-Punkte Points ASDD Punti ASDD
15.03.2023	Online	Update zur Mikrobiota: Glutensensitivität, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Essstörungen	2
16.03.2023	Zürich	Systemische Aufstellungen im Einzelsetting	8
16.03.2023	Zürich	13. Zürcher Adipositasymposium	3
16.03.2023	Genève	35 <sup>e</sup> Journée de Nutrition	7
16.03.2023	Zürich	Anlass «Software als Medizinprodukt: Freiheiten und regulatorische Grenzen»	2
16.03.2023–14.12.2023	Online	Weiterbildung Dipl. Coach für Autogenes Training	18
16.03.2023–18.03.2023	Lutry	13. Wiener Kongress Essstörungen	15
16.03.2023–21.03.2023	Online	DETOX – «entschlacken» – aber richtig! Die Rolle der Mikronährstoffe für Regeneration, Gesundheit und Leistungsfähigkeit	6
17.03.2023	Online	Nutrition et supplémentation du sevrage tabagique	7
17.03.2023–18.03.2023	Hamburg	Update Fettstoffwechselstörungen	11
20.03.2023–21.03.2023	Online	Nutrition et supplémentation des sportifs	14
21.03.2023	Zürich	SWAN LivePorträts	2
21.03.2023	Aarau	Essen am Ende des Lebens – Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)!	6
23.03.2023	Online	Clever essen: Reicht das?	2
23.03.2023	St. Gallen	3. Ostschweizer Allergiesymposium	4
24.03.2023	Online	Ernährung vor und nach bariatrischer Operation, Praxisumsetzung	3
24.03.2023–25.03.2023	Lausanne	NutriDays 2023	16
25.03.2023	Online	Patienten mit Fettstoffwechselstörungen erkennen und richtig beraten	3
27.03.2023–19.06.2023	Online	Fallkonferenz Lebererkrankungen	6
29.03.2023	Online	Nährstoffwunder Protein	3
31.03.2023	Luzern	Übungs- und Supervisionstag Gesprächsführung	6
31.03.2023	Online	Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO) – ein übersehenes Krankheitsbild	3
01.04.2023	Zürich	Zellschutz	7
01.04.2023	Online	Mitochondriale Gesundheit für die persönliche Energiewende – wie der richtige Lebensstil uns und unsere Zellkraftwerke fit hält	3
03.04.2023	Online	Nutrition et supplémentation de la perte de poids	7
03.04.2023–05.04.2023	Aarau	Gerontologische Grundlagen für Care-Gastronomen	18
04.04.2023	Online	Nutrition et supplémentation de la préconception	7
05.04.2023	Online	Per Mausclick zum mylowcarb-Coach! Mit dem Low-Carb-Creator (LCC) – preiswert und schnell, professionelle und personalisierte Low-Carb-Coaching-Unterlagen	3
05.04.2023	Online	Webinaire: «Hypothyroidie: étude de cas et Q&R»	
13.04.2023–14.04.2023	Online	Nutrition et supplémentation du végétarien et du végétalien	14
14.04.2023–27.10.2023	Bern	Achtsames Essen und Emotionsregulation	18
17.04.2023	Online	Ernährungstherapie nach der Adipositas-OP: Vermeidung von Beschwerden und Nährstoffmängeln	3
19.04.2023	Online	Nutrition et supplémentation des troubles de la ménopause	7
20.04.2023	Zürich	SSAAMP Fortbildung 2023: 1. das alternde Auge	3
20.04.2023–15.06.2023	Online	Formation Mind-Eat	18
21.04.2023–22.04.2023	Hamburg	Gewichtsreduktion: Effektive Strategien für Ernährung und Bewegung	11
22.04.2023	Online	Zukunft der Personalisierten Ernährung – Chancen für die praktische Anwendung	3
24.04.2023	Online	Nutrition et supplémentation des troubles de la thyroïde	7
27.04.2023–28.04.2023	Aarau	Selbstsicher auftreten – klar reden	11
27.04.2023–28.04.2023	Online	Nutrition et supplémentation des troubles du système nerveux	14
28.04.2023–29.04.2023	Bern	Resilienz und andere Ressourcen aktivieren	18
28.04.2023–29.04.2023	Hamburg	Methodenvielfalt für Beratung und Schulung	11
02.05.2023–03.05.2023	Aarau	Gewaltfreie Kommunikation (GfK)	11
03.05.2023–06.05.2023	Zürich	IFSO-EC Zürich	18
04.05.2023	Lausanne	Maladie coeliaque, sensibilité au gluten, alimentation sans gluten: actualités 2023	6
04.05.2023–05.05.2023	Online	Nutrition et supplémentation du nourrisson	14
05.05.2023–06.05.2023	Hamburg	Ernährungstherapie bei Essstörungen – ein bunter Strauss bewährter Interventionen (Teil 1)	11

# KURSÜBERSICHT VUE D'ENSEMBLE DES COURS PANORAMICA DEI CORSI

Datum Date Data	Ort Lieu Luogo	Veranstaltung Manifestation Manifestazione	SVDE-Punkte Points ASDD Punti ASDD
06.05.2023	Luzern	Übungstag Humor und Provokation	6
08.05.2023	Zürich	Embodiment: Den Körper als Ressource nutzen	8
08.05.2023	Online	Ernährungstherapie nach der Adipositas-OP: Kankheiten, die bleiben	3
08.05.2023	Sant'Antonino	Formazione continua ASDD dalle dietiste per le dietiste	3
08.05.2023–04.06.2023	Online	Nutrition au Féminin	13
11.05.2023	Zürich	Ernährungspsychologie meets Bariatrie	8
11.05.2023	Online	Constipation: que faire pour réguler le transit et maintenir l'appétit?	2
11.05.2023	Online	Nutrition et supplémentation de la chirurgie bariatrique	7
11.05.2023–12.05.2023	Online	Endocrinologie-Diabétologie Update Refresher	16
11.05.2023–12.05.2023	Online	Nutrition et supplémentation des sportifs	14
13.05.2023	Bussigny-près-Lausanne	Communication cellulaire	7
15.05.2023	Online	Gutes Fett – schlechtes Fett	3
20.05.2023	Horgen	SSAAMP 20. Jahreskongress 2023	9
22.05.2023	Online	Stress et anxiété: Implication de l'axe intestin-cerveau	2
23.05.2023	Neuchâtel	Alimentation de l'athlète féminine	3
25.05.2023	Zürich	Ernährungssymposium Stadtpital Zürich: Ernährung im Stress	4
01.06.2023–02.06.2023	Online	Nutrition et supplémentation de la femme enceinte	14
02.06.2023	Aarau	Service und Service-Kultur in der Care Gastronomie	6
02.06.2023	Olten	Fachtagung Beratungssektion diabetesschweiz	7
03.06.2023	Zürich	Zellkommunikation	7
05.06.2023–21.06.2023	Aarau	Genuss und Ernährung im Alter	18
08.06.2023	Zürich	La femme totale	8
08.06.2023	Zürich	SSAAMP Fortbildung 2023: 2. Bariatrische Medizin	–
08.06.2023	Lausanne	Développement d'un leadership dans les soins palliatifs, en tant que diététicien-ne	6
08.06.2023	Lausanne	Microbiote et Surpoids	6
09.06.2023–10.06.2023	Hamburg	Entzündungen im Körper verstehen	11
10.06.2023	Bussigny-près-Lausanne	La consultation de micronutrition et ses outils	7
12.06.2023	Online	Ernährungstherapie nach der Adipositas-OP: Psychologische Aspekte	3
13.06.2023–23.06.2023	Online	Sarkopene Adipositas – Adipöse HungerkünstlerInnen	14
13.06.2023	Online	Nutrition et supplémentation de la femme allaitante	7
14.06.2023	Online	Online-Beratungen professionell gestalten	3
16.06.2023	Online	Vegane Ernährung 2023	6
16.06.2023–17.06.2023	Online	Das Trio der Fettverdauung: Pankreas, Leber und Darm	6
17.06.2023	Winterthur	3. Interprofessionelles Symposium zu Advanced Practice	6
22.06.2023	Zürich	Sexualberatung und -therapie	8
22.06.2023	Zürich	Die wohltuende Kraft der Natur auf unseren Tellern – Wie Wildkräuter unsere Ernährung ganzheitlich ergänzen	8
23.06.2023	Online	Update: Protein	3
24.06.2023	Online	Treffpunkt Esstisch: Die Do's and Dont's der Kinderernährung und Ernährungserziehung	3
30.06.2023	Online	Grundlagenseminar: Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Anwendungen und Chancen	6
30.06.2023–01.07.2023	Hamburg	Naturprozessbegleitung in der Ernährungsberatung	11
14.07.2023	Online	Haut und Ernährung – Rolle der Ernährung bei unterschiedlichen Hauterkrankungen	3
16.08.2023–25.08.2023	Aarau	Moderne Verpflegungskonzepte und Menuplanung	18
23.08.2023–24.08.2023	Aarau	Schwierige Gespräche kompetent führen	11
24.08.2023	Zürich	Angst und depressives Erleben, gemischt – ein gestalttherapeutischer Zugang	8
24.08.2023–26.10.2023	Zürich	Stressberatung & Stressmanagement IKP (Zertifikat)	18
25.08.2023–09.12.2023	Zürich	Basismodul Weiterbildung Psychotherapie/-beratung	18
28.08.2023	Bern	Symposium «Stoffwechselerkrankungen»	5



# ThickenUP®

Die umfassende Produktlinie zur Andickung  
von Flüssigkeiten und Speisen

La large gamme de produits pour épaissir  
les liquides et les mets



Seit dem 1. Oktober 2022 wurden Eindickungsmittel in die MiGeL aufgenommen und werden auf ärztliche Verordnung zur Behandlung von Dysphagie vollständig oder teilweise rückerstattet.

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2022, les épaississants ont été intégrés dans la LiMA et sont remboursés totalement ou partiellement sur prescription médicale pour le traitement de la dysphagie.

Auch im Sortiment - unsere Produkte mit angepasster Textur  
Également dans l'assortiment - nos produits à texture modifiée

**NEW**

Proteinreiche  
Breimahlzeit  
Repas aux céréales,  
riche en protéines



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Unter medizinischer Kontrolle verwenden.  
Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. Utiliser sous contrôle médical.



## Pour allier plaisir et bien-être.

Avec Free From, Coop s'engage depuis plus de 15 ans à faciliter les courses des personnes souffrant d'intolérance alimentaire et ainsi leur permettre de se faire plaisir sans effets secondaires.

Et ce, grâce à plus de 500 produits qui conviennent aux personnes souffrant d'une intolérance.

Pour en savoir plus: [coop.ch/freefrom](https://coop.ch/freefrom)



**coop**

Pour moi et pour toi.