

# Nutri Info

Januar / Janvier / Gennaio

**1/2025**



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Neue Lebensmittelpyramide und Ernährungsempfehlungen  
Nouvelle pyramide alimentaire et recommandations alimentaires  
Nuova piramide alimentare e raccomandazioni nutrizionali

# ThickenUP<sup>®</sup> clear



**Eindickungsmittel auf Xanthanbasis,** mit nachgewiesener Wirksamkeit, Sicherheit und hoher Akzeptanz<sup>1-6</sup>.

**Épaississant à base de xanthane,** reconnu et scientifiquement prouvé pour son efficacité, sa sécurité et son acceptabilité élevée<sup>1-6</sup>.



**BESSERE SICHERHEIT BEIM SCHLUCKEN**  
MEILLEURE SÉCURITÉ LORS DE LA DÉGLUTITION



**EINFACHES MISCHEN UND AUFLÖSEN**  
MÉLANGE ET DISSOLUTION FACILES



**STABILE VERDICKUNG, RESISTENT GEGEN AMYLAASE**  
ÉPAISSISSEMENT STABLE, RÉSISTANT À L'AMYLASE



**KLUMPENFREI SANS GRUMEAU**



**GESCHMACK-, GERUCH- UND FARBLOS SANS GOÛT, INODORE & INCOLORE**

1. Leonard RJ et al. Acad Nutr Diet. 2014; 114(4): 590-594 2. Vilardell N et al. Dysphagia 2016; 31(2): 169-179 3. Rofes Let al. Aliment Pharmacol Ther 2014; 39: 1169-1179 4. Popa Nita S et al. Dysphagia 2013;28:245-252 5. Hibberd J et al. Dysphagia 2011;26:432-475 6. Borders JC and Steele CM Front Rehabil Sci 2024 5:1337971

**Die nächste Generalversammlung findet am Freitag, 4. April 2025 im Kultur- und Kongresshaus Aarau statt.**



Reservieren Sie sich das Datum. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, welche ab Mitte Dezember möglich ist. Mitglieder, welche die Behandlung eines Traktandums wünschen, haben dies gemäss Statuten, Art. 8, bis 50 Tage vor der Generalversammlung schriftlich beim Vorstand einzureichen, d. h. bis am **6. Februar 2025**.

*Die GV 2025 findet mit einem spannenden Rahmenprogramm statt. Mehr Informationen hierzu unter SVDE-Weiterbildung dieses Heftes.*

**La prochaine assemblée générale aura lieu le vendredi 4 avril 2025 au Kultur- und Kongresshaus d'Aarau.**

Réservez donc cette date. Nous nous réjouissons de votre inscription qui sera possible à partir de la mi-décembre. Les membres qui souhaitent ajouter un point à l'ordre du jour doivent selon art. 8 des statuts en faire la demande écrite au comité, au moins 50 jours avant la date de l'assemblée générale soit jusqu'au **6 février 2025**.

*L'AG 2025 aura lieu avec un programme-cadre passionnant. Plus d'informations à ce sujet sous Formation continue de l'ASDD de ce journal.*

**La prossima Assemblea generale si terrà venerdì 4 aprile 2025 presso la Kultur- und Kongresshaus di Aarau.**

Salva la data. Saremo lieti di ricevere le vostre iscrizioni che saranno possibili a partire da metà dicembre. Ai sensi dell'art. 8 dello statuto, i soci che desiderano inserire un punto all'ordine del giorno devono presentarlo per iscritto al consiglio di amministrazione fino a 50 giorni prima dell'assemblea generale, ossia entro il **6 febbraio 2025**.

*L'assemblea generale del 2025 sarà caratterizzata da un programma quadro entusiasmante. Per saperne di più, consultate la sezione Formazione continua dell'ASDD di questa edizione.*

**DEUTSCHSCHWEIZ**

Editorial ..... 2  
 Fachteil..... 4  
 Wort des Präsidenten .....27  
 Aktuelles .....29  
 Kursübersicht.....40

**SUISSE ROMANDE**

Editorial ..... 2  
 Rubrique professionnelle ..... 8  
 Le mot du président .....27  
 Actualité.....28  
 Vue d'ensemble des cours .....40

**SVIZZERA ITALIANA**

Editoriale ..... 2  
 Rubrica professionale .....13  
 Parola del presidente .....27  
 Attualità .....35  
 Panoramica dei corsi.....40

**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 diététiciens-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, Regula Kaufmann,  
 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: 1800**

**Themen / Sujets / Temi**

- 2/2025 Onkologie  
 Oncologie  
 Oncologia
- 3/2025 Agilität und New Work im Gesundheitswesen:  
 Ernährungstherapie im Spital  
 Agilité et New Work dans le domaine de la santé :  
 thérapie nutritionnelle à l'hôpital  
 Agilità e New Work nel settore sanitario:  
 terapia nutrizionale in ospedale

**Druck / Impression / Stampa**

Multicolor Print AG, Baar

**Redaktions- und Inserateschluss / Délais des insertions et de rédaction / Termine d'inserzione et di redazione:**

2/2025: 30. Januar 2025  
 3/2025: 31. März 2025

**Erscheinungsdatum:**

2/2025: 10. März 2025  
 3/2025: 12. Mai 2025

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

**Geschäftsstelle / Secrétariat / Segretariato**

SVDE ASDD  
 Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen  
 Association suisse des diététiciens-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 / Vicepresidentessa**

Barbara Richli  
 barbara.richli@svde-asdd.ch

**Vorstand / Comité / Comitato direttivo**

Berufspolitik / Politique professionnelle / Politica professionale:  
 Barbara Richli  
 adrian.rufener@svde-asdd.ch

**Kommunikation / Communication / Comunicazione & Sponsoring:**

Barbara Richli  
 barbara.richli@svde-asdd.ch  
 Fabienne Bischof  
 fabienne.bischof@svde-asdd.ch

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

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

**Bildungsstandards / Standards de formation / Standard formativi:**

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**

Schlüsseltitel: Nutrilno (Bern)  
 (Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen)





**Stéphanie Bieler BSc,**  
Ernährungsberaterin SVDE  
Diététicienne ASDD  
Dietista ASDD  
Mitglied der Redaktionskommission  
Membre de la commission de rédaction  
Membro della Commissione della redazione

## Liebe Leserin, lieber Leser

Der Fachteil der vorliegenden ersten Ausgabe des NutrilInfo im neuen Jahr ist den neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen gewidmet, die der Bund im September 2024 veröffentlicht hat. Die aktuelle Schweizer Lebensmittelpyramide ist dabei bereits die vierte ihrer Art. 1998 wurden erstmals Ernährungsempfehlungen für die Schweizer Bevölkerung durch diese grafische Darstellung vermittelt. Mittlerweile ist sie vielerorts aus dem Beratungsbüro genauso wenig wegzudenken wie aus dem Schulunterricht.

Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen umfassen einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigen neu vier Dimensionen: die bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr durch eine vielfältige Lebensmittelauswahl, die Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeitsaspekte und das in der Schweiz übliche Essverhalten. Wie wurde dabei vorgegangen und wer war involviert? Was sind die wichtigsten inhaltlichen Veränderungen und weshalb ist der Fruchtsaft nicht mehr abgebildet? Diese und weitere Fragen beantwortet Véronique Guerne, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV im Interview ab Seite 17.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Und zu guter Letzt möchte ich es nicht versäumen, Ihnen im Namen der Redaktionskommission alles Gute fürs neue Jahr zu wünschen!

## Chères lectrices, chers lecteurs

La rubrique professionnelle de ce premier numéro de NutrilInfo de l'année est consacrée aux nouvelles recommandations nutritionnelles suisses, que la Confédération a publiées en septembre 2024. La pyramide alimentaire suisse en est ainsi déjà à sa quatrième édition. Les premières recommandations nutritionnelles destinées à la population suisse sous la forme d'une telle représentation graphique remontent à 1998. Aujourd'hui, impossible d'imaginer un bureau de conseil diététique ou une salle de classe sans pyramide alimentaire!

Les nouvelles recommandations nutritionnelles suisses se fondent sur une approche globale et tiennent désormais compte de quatre dimensions: l'apport en nutriments adapté aux besoins grâce à une sélection variée des aliments, la promotion de la santé, les aspects relatifs à la durabilité et les habitudes alimentaires typiques en Suisse. Quelle procédure a été adoptée et qui a été impliqué? Quels sont les principaux changements sur le fond et pourquoi le jus de fruits n'est-il plus représenté? Dans l'interview, à la page 19, Véronique Guerne, collaboratrice scientifique à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), répond à ces questions ainsi qu'à d'autres.

Je vous souhaite une excellente lecture!

Enfin et surtout, je tiens à vous présenter, au nom de la commission de rédaction, mes meilleurs vœux pour la nouvelle année!

## Cara lettrice, caro lettore

La rubrica professionale di questa prima edizione 2025 di NutrilInfo è dedicata alle nuove raccomandazioni nutrizionali svizzere, pubblicate dalla Confederazione nel settembre 2024. L'attuale piramide alimentare svizzera è già alla sua quarta versione: le prime raccomandazioni nutrizionali per la popolazione svizzera illustrate con questa rappresentazione grafica risalgono al 1998. Oggigiorno non è più immaginabile che la piramide non venga utilizzata nell'ambito delle consulenze nutrizionali o dell'insegnamento scolastico.

Le nuove raccomandazioni nutrizionali svizzere sono caratterizzate da un approccio olistico e tengono ora conto di quattro dimensioni: l'assunzione adeguata di sostanze nutritive attraverso un'alimentazione diversificata, la promozione della salute, gli aspetti legati alla sostenibilità e le abitudini alimentari in Svizzera. Come sono state sviluppate le nuove raccomandazioni e chi è stato coinvolto? Quali sono i cambiamenti più importanti a livello di contenuti e perché non c'è più il succo di frutta? Véronique Guerne, collaboratrice scientifica presso l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), risponde a queste e altre domande nell'intervista a pagina 22.

Vi auguro una buona lettura e, a nome di tutta la Commissione della redazione, anche ogni bene per il nuovo anno!

# OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

## NEU

**OMEGA life® Vegan Liquid**  
Die pflanzliche Quelle  
für essenzielle Omega-3-Fettsäuren



- ✓ Mit Algenöl und Ahiflower®
- ✓ Mit einem angenehmen, natürlichen Mango-Geschmack
- ✓ Über 2'400 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tagesdosis
- ✓ Geeignet für Kinder\*, Jugendliche, Veganer und Vegetarier
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel mit EPA, DHA, Vitamin D und Vitamin E

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

\*Das Öl ist für Kinder oft einfacher einzunehmen als Kapseln. Um einem Mangel vorzubeugen, eignen sich 250 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag.

[omega-life.ch](http://omega-life.ch)



DOETSCH  
GREYER

# Gesund und nachhaltig essen: Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen

Im September 2024 hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen publiziert. Die aktualisierten Empfehlungen werden in einer neu gestalteten Lebensmittelpyramide in 3D-Optik visualisiert.



**Yasmin Matthys**  
Mediensprecherin beim  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) Bern

Zu einem gesunden Lebensstil gehört eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Die Ernährungsempfehlungen wurden 2011 letztmals überarbeitet. Im Jahr 2024 haben sie das BLV und die SGE gemeinsam aktualisiert. Die Schweizer Ernährungsempfehlungen umfassen einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigen neu vier Dimensionen: Die bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr durch eine vielfältige Lebensmittelauswahl, die Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeitsaspekte und das in der Schweiz übliche Essverhalten.

## Die Schweizer Lebensmittelpyramide im neuen Kleid

Die Ernährungsempfehlungen für die optimale Energie- und Nährstoffversorgung von gesunden Erwachsenen im Alter von 18 bis 64 Jahren werden in einer neuen Lebensmittelpyramide in 3D-Optik veranschaulicht. Während sich die Vielfalt der Lebensmittel nicht stark verändert hat, werden einzelne Lebensmittelgruppen neu stärker betont. So werden pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte vor den tierischen wie Fleisch und Fisch in den Vordergrund gerückt. Bei den Kohlenhydraten liegt der Fokus vermehrt auf Vollkornprodukten. Weiterhin wird eine breite Auswahl an saisonalen und regionalen Früchte- und Gemüsesorten empfohlen. Die Faustregel «fünf Portionen am Tag» bleibt bestehen. Auch bleiben Flüssigkeiten, vorab Wasser,

mengenmässig die wichtigste Lebensmittelgruppe, während Süssgetränke, Süßes und Snacks als optional und damit entbehrlich für die tägliche Ernährung sind.

## Eine ausgewogene Ernährung für Gesundheit und Umwelt

Die neuen Ernährungsempfehlungen fördern die Gesundheit, indem sie den Fokus auf frische Lebensmittel legen statt auf verarbeitete Lebensmittel mit langen Zutatenlisten. Eine ausgewogene Ernährung trägt massgeblich zur Vorbeugung von Übergewicht und Fettleibigkeit bei. Auch senkt sie das Risiko für nicht-übertragbare Krankheiten (NCD) wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Um die Vitalität zu fördern, raten die neuen Ernährungsempfehlungen zu 30 Minuten Bewegung täglich. Nicht zuletzt können die aktualisierten Empfehlungen in Verbindung mit einem bewussten Einkauf zu einer massgeblichen Reduktion der Umweltbelastungen und Lebensmittelverschwendung beitragen.

Die neuen Ernährungsempfehlungen stellen eine Idealsituation dar. Sie sind als Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung zu verstehen. Bereits kleine Veränderungen im täglichen Ess- und Bewegungsverhalten sind ein Schritt in die richtige Richtung – hin zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung.



# Die neuen Ernährungsempfehlungen auf einen Blick

## Getränke

Regelmässig trinken. Am besten Wasser. **Täglich 1–2 Liter** ungesüßte Getränke, bevorzugt Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.

## Früchte und Gemüse

Bunt und saisonal. **Täglich 5 Portionen**, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 Gramm, also einer Handvoll. Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

## Getreideprodukte und Kartoffeln

Vollkornprodukte bevorzugen. **Täglich 3 Portionen**, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn. 1 Portion entspricht 75–125 Gramm Brot oder Teig oder 200–300 Gramm Kartoffeln oder 45–75 Gramm

Flocken, Teigwaren, Reis, Knäckebrot, Maisgriess, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl und weitere (Trockengewicht).

## Milchprodukte

Am besten ungesüßert. **Täglich 2–3 Portionen** Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Milch oder 150–200 Gramm Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Blanc battu oder 30 Gramm Halbhart-/Hartkäse oder 60 Gramm Weichkäse.

## Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere

Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte. **Täglich 1 Portion** eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln: Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch und weitere. Mindestens 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen, Kichererbsen, rote und weisse Bohnen essen. Maximal 2–3 Mal pro Woche Fleisch inklusive Geflügel und

verarbeitetes Fleisch verzehren. 1 Portion entspricht 60 Gramm rohen Hülsenfrüchten oder 120 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan nature, anderen pflanzlichen Proteinquellen oder 30–40 Gramm Sojagranulat oder 2–3 Eiern oder 100–120 Gramm Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten oder 1 Portion Milchprodukten.

## Nüsse und Samen

Täglich in kleinen Mengen geniessen. **Täglich 1 kleine Handvoll** ungesalzene Nüsse oder Samen (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). 1 Portion entspricht 15–30 Gramm.

## Öle und Fette

Pflanzliche Öle bevorzugen. **Täglich 2 Esslöffel** Pflanzenöl (20 Gramm), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 Gramm täglich). Fettreiche Zubereitungen wie Rahmsaucen oder Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

## Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

In kleinen Mengen. Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen (**0–1 Portion am Tag**). Alkoholische Getränke nicht täglich. 1 Portion entspricht 2 Dezilitern Süssgetränk wie z.B. Cola, Eistee, Energy Drink, Light- oder Zero-Getränken, Sirup, gesüssten Milchgetränken und Fruchtsaftgetränken oder 20 Gramm Süsse wie Schokolade, Schoko-Brottaufstrich und Süssgebäck oder 20 Gramm salzigen Snacks wie Chips, Apérogebäck und gesalzene Nüssen.

### Jede Bewegung zählt!

Jede körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Bewegungsempfehlungen nicht erreicht werden. Hauptsache aktiv.

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (Gehen, Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität (Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich. Neben der Ausdauer sollten auch mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden.

## Täglich empfohlene Bewegung für Erwachsene (18–64 Jahre)



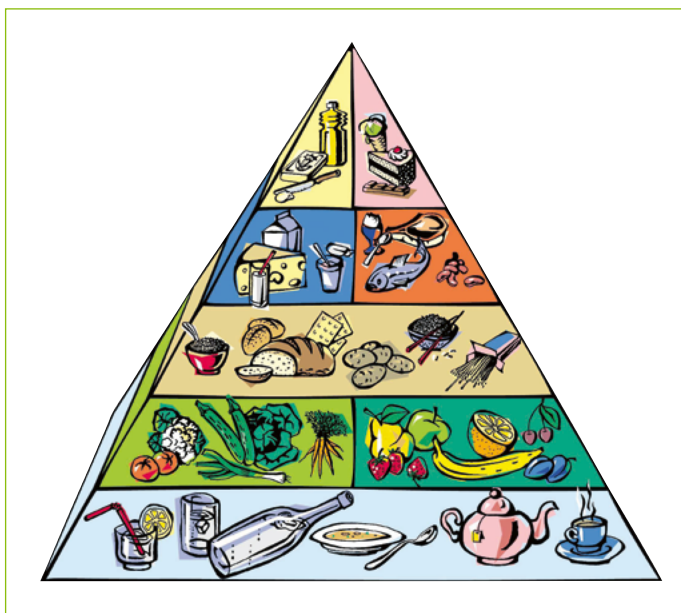
Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

## Die Schweizer Lebensmittelpyramide im Wandel der Zeit

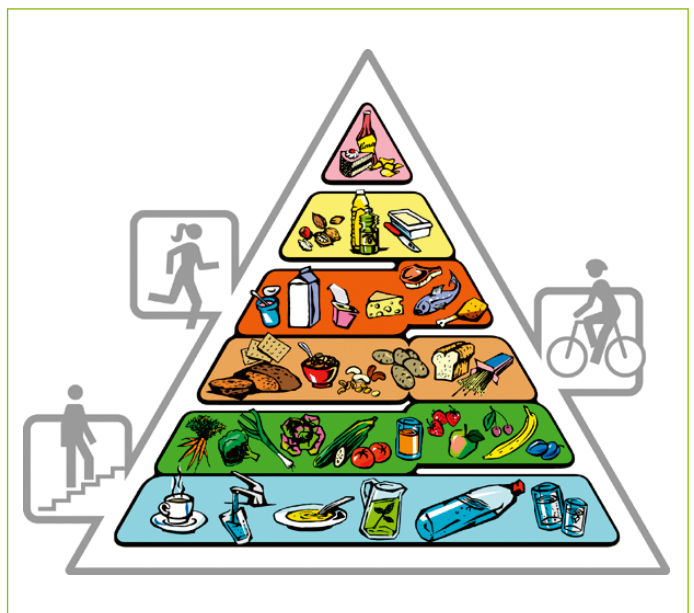
Die erste Lebensmittelpyramide der Schweiz wurde 1998 von der damaligen Schweizerischen Vereinigung für Ernährung SVE, der Vorgängerorganisation der heutigen SGE, herausgegeben. Sie entstand in Anlehnung an die amerikanische Lebensmittelpyramide des United States

Department of Agriculture (USDA) von 1992. Um neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und veränderten gestalterischen Ansprüchen Rechnung zu tragen, wurden die Lebensmittelpyramide und deren Empfehlungen bisher drei Mal aktualisiert. 2005 wurde die «SGE-Lebensmit-

telpyramide» und 2011 die «Schweizer Lebensmittelpyramide» veröffentlicht. 2024 erschienen die «Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene» mit der dazugehörigen neuen Schweizer Lebensmittelpyramide.



1998



2005



2011



2024

## Avoir une alimentation saine et durable: les nouvelles recommandations nutritionnelles suisses

En septembre 2024, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a publié les nouvelles recommandations nutritionnelles suisses en collaboration avec la Société Suisse de Nutrition (SSN). Les recommandations actualisées sont présentées sous la forme d'une nouvelle pyramide en 3D.



**Yasmin Matthys**  
Porte-parole de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) Berne

Une alimentation équilibrée et variée fait partie d'un mode de vie sain. Le dernier remaniement des recommandations alimentaires remontait à 2011. En 2024, l'OSAV et la SSN les ont mises à jour. Les recommandations nutritionnelles suisses se fondent sur une approche globale et tiennent désormais compte de quatre dimensions: l'apport en nutriments adapté aux besoins grâce à une sélection variée des aliments, la promotion de la santé, les aspects relatifs à la durabilité et les habitudes alimentaires typiques en Suisse.

### La pyramide alimentaire suisse remaniée

Les recommandations nutritionnelles relatives à l'apport optimal en énergie et en nutriments des adultes en bonne santé âgés de 18 à 64 ans sont illustrées dans la nouvelle pyramide alimentaire en 3D. Alors qu'il n'y pas eu de changement majeur en ce qui concerne la diversité des aliments, une importance plus grande est accordée à certains groupes d'aliments. Les protéines d'origine végétale, comme les légumineuses, sont privilégiées par rapport à celles animales, comme le poisson et la viande. En ce qui concerne les glucides, on met davantage l'accent sur les produits à base de céréales complètes. Un large éventail de variétés saisonnières et régionales de fruits et légumes continue d'être recommandé. La règle «cinq portions par

jour» est maintenue. Les liquides, et surtout l'eau, restent le principal groupe alimentaire en termes de quantité, tandis que les boissons sucrées, les sucreries et les snacks sont facultatifs et ne sont donc pas indispensables dans l'alimentation quotidienne.

### Une alimentation équilibrée pour la santé et l'environnement

Les nouvelles recommandations sont bonnes pour la santé dans la mesure où elles mettent l'accent sur les aliments frais en lieu et place des aliments transformés, dans la composition desquels rentrent de nombreux ingrédients. Une alimentation équilibrée contribue dans une mesure déterminante à la prévention du surpoids et de l'obésité. Elle réduit également le risque de maladies non transmissibles (MNT), comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer. Selon les nouvelles recommandations nutritionnelles, il est conseillé de pratiquer une activité physique de 30 minutes par jour pour rester en forme. Enfin et surtout, les recommandations actualisées associées à un comportement d'achat responsable contribuent à réduire considérablement la pollution environnementale et le gaspillage alimentaire.

Les nouvelles recommandations nutritionnelles représentent un idéal. Elles ont valeur de guide pour avoir une alimentation équilibrée. De petits changements dans le comportement quotidien en matière d'alimentation et d'activité physique sont déjà un pas dans la bonne direction, vers une alimentation saine et durable.



## Survol des nouvelles recommandations alimentaires

### Boissons

Boire régulièrement. De préférence de l'eau. **Chaque jour 1 à 2 litres** de boissons non sucrées. Privilégier l'eau du robinet, l'eau minérale, les tisanes aux herbes ou aux fruits. Les boissons contenant de la caféine, telles que le café et le thé noir, peuvent aussi contribuer à l'hydratation. Il est recommandé de les consommer avec modération.

### Fruits et légumes

De couleurs variées et de saison. **Chaque jour 5 portions**, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 grammes (une poignée). Privilégier les fruits et légumes de saison, si possible en variant les couleurs.

### Produits céréaliers et pommes de terre

Privilégier les céréales complètes. **Chaque jour 3 portions**, dont au moins la moitié sous forme de céréales complètes. Une portion correspond à: 75 à 125 grammes de pain/pâte ou 200 à 300 grammes de pommes de terre ou 45 à 75 grammes

de flocons, pâtes, riz, pain croustillant, semoule de maïs, semoule de blé, sarrasin, quinoa, farine ou autres (poids sec).

### Produits laitiers

De préférence non sucrés. **Chaque jour 2 à 3 portions** de produits laitiers. Une portion correspond à: 2 décilitres de lait ou 150 à 200 grammes de yogourt, séré, cottage cheese, blanc battu ou 30 grammes de fromage à pâte mi-dure et dure ou 60 grammes de fromage à pâte molle.

### Légumineuses, œufs, viande et autres

Varié les sources. Régulièrement des légumineuses. **Chaque jour 1 portion** d'un aliment riche en protéines. Varier dans la semaine les différentes sources de protéines: légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson et autres. Au moins une fois par semaine des légumineuses (p.ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs). Au maximum 2 à 3 portions de viande par semaine (y compris la volaille et les produits carnés transformés). Une portion correspond à: 60 grammes de légumineuses

sèches ou 120 grammes de tofu, tempeh, seitan nature ou autres sources de protéines végétales ou 30 à 40 grammes de granules de soja ou 2 à 3 œufs ou 100 à 120 grammes de viande, poisson, fruits de mer ou 1 portion de produits laitiers.

### Graines et fruits oléagineux

Chaque jour en petite quantité. **Chaque jour une petite poignée** de graines et fruits oléagineux non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol). Une portion correspond à 15 à 30 grammes.

### Huiles et matières grasses

Privilégier les huiles végétales. **Chaque jour 2 cuillères à soupe** (20 grammes) d'huile végétale, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza. Le beurre, la margarine et autres matières grasses sont à utiliser avec modération (max. 10 grammes par jour). Les préparations grasses (comme les sauces à base de crème, les aliments frits) ne devraient être consommées qu'occasionnellement.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

## Activité physique quotidienne recommandée pour les adultes (18–64 ans)



Source: hepa.ch, Macolin 2023

## Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)

En petite quantité. Consommer les boissons sucrées, les sucreries et les snacks salés uniquement en petite quantité (**0 à 1 portion par jour**). Les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées quotidiennement. Une portion correspond à: 2 décilitres de boisson sucrée (comme p. ex. cola, thé glacé, boisson énergisante, boisson light ou zéro, sirop, boisson lactée ou à base de jus de fruits sucrée) ou 20 grammes de sucreries, comme le chocolat, la pâte à tartiner au chocolat ou les biscuits, ou 20 grammes de snacks salés, comme les chips, les biscuits apéritifs et les fruits à coque salés.

### Chaque mouvement compte!

Toute activité physique est bonne pour la santé, même si elle n'atteint pas les recommandations. Le principal, c'est de rester actif.

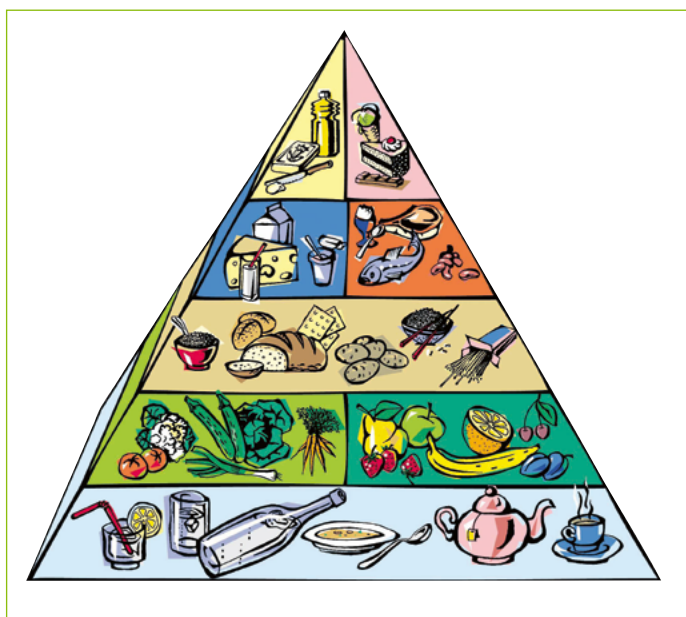
Pour rester en forme, il est conseillé de pratiquer des activités d'endurance de moyenne intensité (marche ou vélo, jardinage ou travaux domestiques) 150 à 300 minutes par semaine ou des activités de haute intensité (course à pied, nage, ski de fond, Zumba, etc.) au moins 75 à 150 minutes par semaine. En plus des activités d'endurance, il est recommandé de pratiquer des exercices de renforcement musculaire de moyenne ou haute intensité au moins deux fois par semaine.

## La pyramide alimentaire suisse au fil du temps

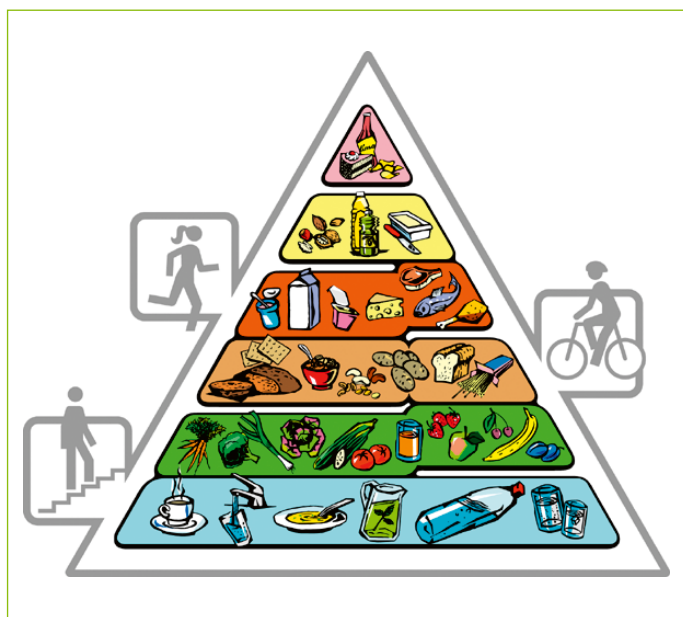
La première pyramide alimentaire suisse avait été publiée en 1998 par l'organisation ayant précédé l'actuelle SSN, qui s'appelait à l'époque Association suisse pour l'alimentation (ASA). Elle était inspirée de la pyramide alimentaire américaine adoptée en 1992 par le Département de l'Agric-

culture des Etats-Unis. La pyramide alimentaire et ses recommandations ont été mises à jour à trois reprises en Suisse depuis lors afin de tenir compte des dernières connaissances scientifiques et de l'évolution des exigences de conception. La «pyramide alimentaires de la SSN» a

été publiée en 2005, puis la «pyramide alimentaire suisse» en 2011. Les «Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes» ont enfin paru en 2024, avec la nouvelle pyramide alimentaire suisse qui vient les illustrer.



1998



2005



2011

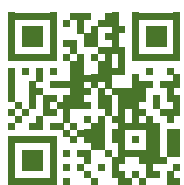


2024



# Egal ob Erbsenzählerin oder Kalorienschätzer.

Wir haben das richtige  
Ernährungs-Fachwissen für alle.



Interessiert an fachspezifischen Infos rund um die  
Ernährung, Milch und Gesundheit? Jetzt entdecken:

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

swissmilk

## Mangiare in modo sano e sostenibile: le nuove raccomandazioni nutrizionali svizzere

**Nel settembre 2024 l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), in collaborazione con la Società Svizzera di Nutrizione (SSN), ha pubblicato le nuove raccomandazioni nutrizionali svizzere. Le raccomandazioni aggiornate sono illustrate graficamente in una nuova piramide alimentare in 3D.**



**Yasmin Matthys**  
Portavoce per i media  
dell'Ufficio federale della  
sicurezza alimentare e di  
veterinaria (USAV) Berna

Uno stile di vita sano include un'alimentazione varia ed equilibrata. L'ultima rielaborazione delle raccomandazioni nutrizionali risale al 2011. Nel 2024, USAV e SSN le hanno nuovamente aggiornate. Le nuove raccomandazioni nutrizionali svizzere sono caratterizzate da un approccio olistico e tengono ora conto di quattro dimensioni: l'assunzione adeguata di sostanze nutritive attraverso un'alimentazione diversificata, la promozione della salute, gli aspetti legati alla sostenibilità e le abitudini alimentari in Svizzera.

### Nuova veste per la piramide alimentare svizzera

Le raccomandazioni nutrizionali per l'apporto ottimale di energia e nutrimento per gli adulti in salute di età compresa tra i 18 e i 64 anni vengono illustrate graficamente in una nuova piramide alimentare in 3D. La varietà degli alimenti non è cambiata molto, ma singoli gruppi di alimenti sono ora maggiormente messi in evidenza. Le proteine di origine vegetale, come i legumi, vengono privilegiate rispetto a quelle di origine animale, come la carne e il pesce. Per quanto riguarda i carboidrati, l'attenzione si concentra sempre più sui prodotti integrali. Si raccomanda, inoltre, di consumare un'ampia varietà di frutta e verdura regionale e stagionale. La regola generale delle «cinque porzioni al giorno» rimane invariata. I liquidi, soprattutto l'acqua, ri-

mangono il principale gruppo alimentare in termini quantitativi, mentre le bevande zuccherate, i dolci e gli snack sono considerati prodotti facoltativi e quindi superflui per l'alimentazione quotidiana.

### Un'alimentazione equilibrata per la salute e l'ambiente

Le nuove raccomandazioni nutrizionali promuovono la salute privilegiando alimenti freschi piuttosto che alimenti trasformati con lunghi elenchi di ingredienti. Un'alimentazione equilibrata contribuisce in modo determinante a prevenire il sovrappeso e l'obesità e a ridurre il rischio di malattie non trasmissibili (MNT) come quelle cardiovascolari, il diabete o il cancro. Per promuovere uno stile di vita sano, le nuove raccomandazioni nutrizionali consigliano di praticare 30 minuti di attività fisica al giorno. In combinazione con un comportamento d'acquisto consapevole, possono inoltre contribuire a ridurre in misura significativa l'inquinamento ambientale e lo spreco alimentare.

Le nuove raccomandazioni nutrizionali rappresentano una situazione ideale e sono quindi da intendere come guida per un'alimentazione equilibrata. Anche piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari e nell'attività fisica quotidiana possono essere un passo giusto verso uno stile di vita sano e sostenibile.



## Panoramica delle nuove raccomandazioni nutrizionali

### Bevande

Bere regolarmente. Preferibilmente acqua. **1–2 litri al giorno** di bevande non zuccherate, preferibilmente acqua del rubinetto, acqua minerale, tisane alla frutta e alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina come il caffè e il tè nero possono contribuire all'assunzione di liquidi. Se ne raccomanda un consumo moderato.

### Frutta e verdura

Di diversi colori e di stagione. **5 porzioni al giorno**, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 grammi, ossia una manciata. Preferire verdura e frutta di stagione, possibilmente di diversi colori.

### Cereali e patate

Privilegiare i prodotti integrali. **3 porzioni al giorno**, di cui almeno la metà sotto forma di prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a 75–125 grammi di pane/impasto o 200–300 grammi di patate o 45–75

grammi di fiocchi, pasta, riso, cracker svedesi, semola di granoturco, cuscus, grano saraceno, quinoa, farina, ecc. (peso a secco).

### Latticini

Preferibilmente non zuccherati. **2–3 porzioni al giorno** di latticini. 1 porzione corrisponde a 2 decilitri di latte o 150–200 grammi di yogurt, quark, fiocchi di latte, blanc battu o 30 grammi di formaggio semiduro/duro o 60 g di formaggio a pasta molle.

### Legumi, uova, carne e altri

Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi. **1 porzione al giorno** di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu, uova, carne, pesce e altri. Legumi almeno 1 volta alla settimana (p.es. lenticchie, ceci, fagioli bianchi e rossi). Carne al massimo 2–3 volte alla settimana (inclusi pollame e carni lavorate). 1 porzione corrisponde a 60 grammi di legumi

(peso a secco) o 120 grammi di tofu, tempeh, seitan al naturale, altri alimenti proteici vegetali o 30–40 grammi di granulare di soia o 2–3 uova o 100–120 grammi di carne, pesce, frutti di mare o 1 porzione di latticini.

### Frutta oleaginosa e semi

Ogni giorno in piccole quantità. **1 piccola manciata al giorno** di frutta oleaginosa o semi non salati (p.es. noci, mandorle, nocciole, semi di lino, semi di girasole). 1 porzione corrisponde a 15–30 grammi.

### Oli e grassi

Privilegiare gli oli vegetali. **2 cucchiai al giorno** di olio vegetale (20 grammi), di cui almeno 1 cucchiaino di olio di colza. Usare con parsimonia burro, margarina e altri grassi (al massimo 10 grammi al giorno). Consumare solo occasionalmente preparazioni ricche di grassi (p.es. frittute, salse alla panna).



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

## Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi)

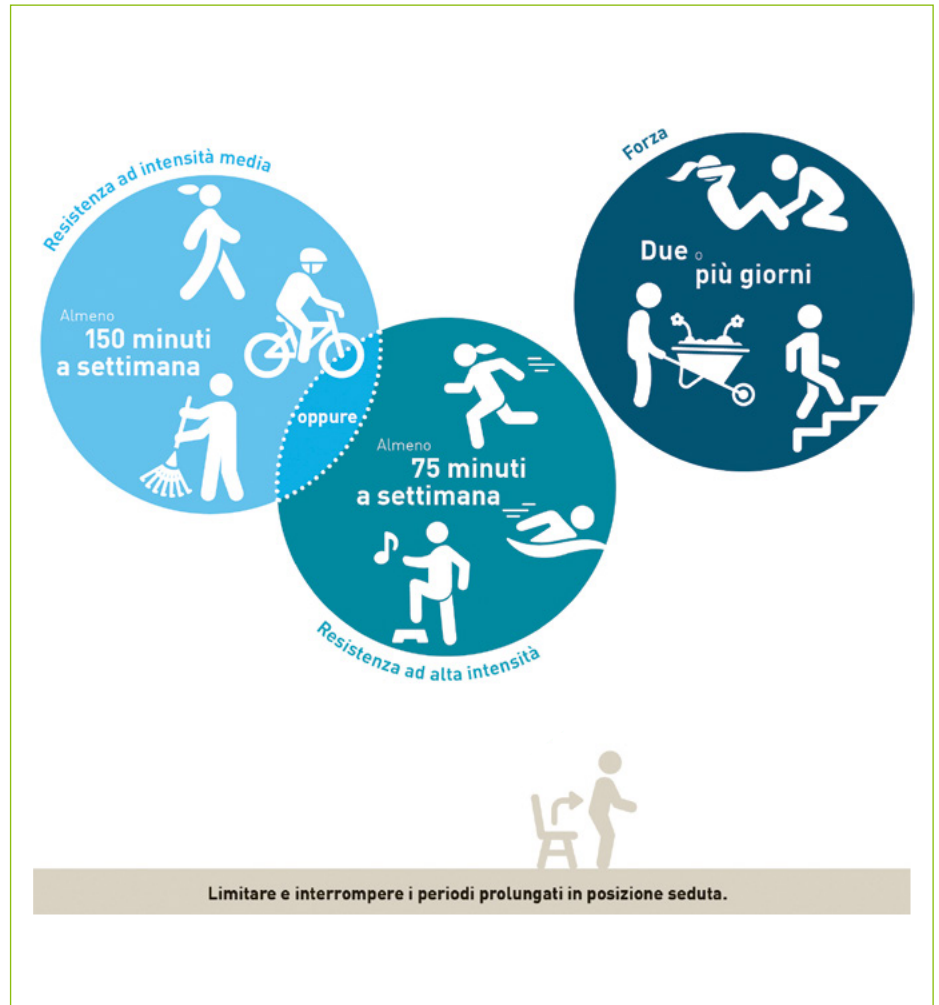
In piccole quantità. Consumare le bevande zuccherate, i dolci e gli snack salati solo in piccole quantità **(0–1 porzione al giorno)**. Non bere ogni giorno bevande alcoliche. 1 porzione corrisponde a 2 decilitri di una bevanda dolce (p. es. cola, tè freddo, bevande energetiche, bevande light o zero, sciropo, bevande a base di latte o di succo di frutta zuccherate) o 20 grammi di dolci (p. es. cioccolato, crema di cioccolato da spalmare, biscotti) o 20 grammi di snack salati come patatine chips, salatini e frutta oleaginosa salata.

## Ogni movimento conta!

Ogni attività fisica fa bene alla salute, anche quando non si raggiunge l'obiettivo indicato nelle raccomandazioni di movimento. L'importante è muoversi.

L'effetto più benefico sulla salute è dato da almeno 150 fino a 300 minuti alla settimana di attività fisica di resistenza a media intensità (p. es. camminare, andare in bici, giardinaggio, lavori domestici, ecc.) o almeno 75 fino a 150 minuti alla settimana di attività fisica ad alta intensità (p. es. jogging, nuoto, sci di fondo, zumba, ecc.). Accanto alla resistenza, almeno due volte alla settimana dovrebbe essere allenata anche la forza muscolare con esercizi a media o alta intensità.

## Tempo raccomandato di attività fisica giornaliera per adulti (18–64 anni)



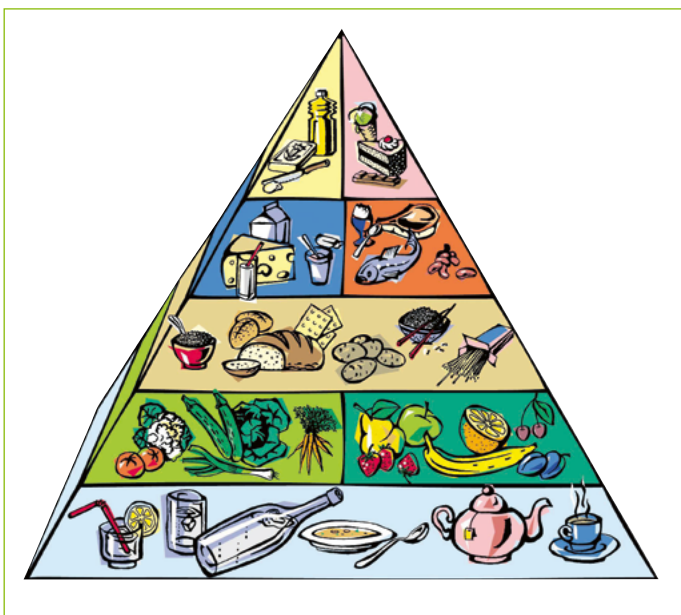
Fonte: hepa.ch, Macolin 2023

## La piramide alimentare svizzera nel corso del tempo

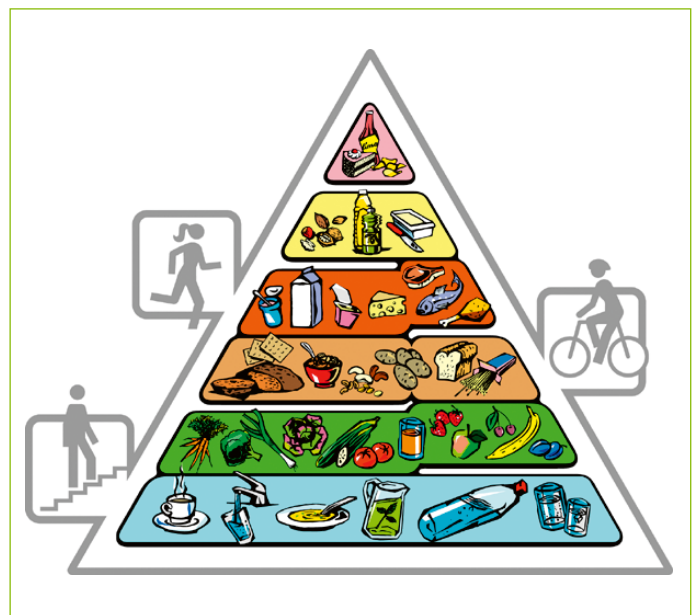
In Svizzera, la prima piramide alimentare è stata pubblicata nel 1998 dall'Associazione svizzera per l'alimentazione (ASA), l'organizzazione antecedente l'attuale (SSN), sulla base della piramide alimentare elaborata dallo United States Department

of Agriculture (USDA) nel 1992. Nei decenni successivi sia la piramide che le raccomandazioni nutrizionali sono state aggiornate tre volte per tener conto delle nuove conoscenze scientifiche e delle mutate esigenze grafiche. Nel 2005 è stata

pubblicata la «Piramide alimentare SSN» e nel 2011 la «Piramide alimentare svizzera». Nel 2024 sono state pubblicate le «Raccomandazioni nutrizionali svizzere per gli adulti» con la nuova piramide alimentare svizzera.



1998



2005



2011



2024

## «Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist eine nachhaltige Ernährung.»

2024 hat der Bund die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen veröffentlicht. In diesem Interview mit Véronique Guerne, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, nehmen wir die neu gestaltete Lebensmittelpyramide genauer unter die Lupe.

Interview mit



**Véronique Guerne, BSc**  
Ernährungsbaterin,  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin Ernährung im Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Interviewerin: Yasmin Matthys  
Mediensprecherin beim Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) Bern

**Frau Guerne, können Sie uns erläutern, was an den Ernährungsempfehlungen geändert wurde und warum?**

Die Empfehlungen wurden auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse aktualisiert. Sie berücksichtigen nun vier Dimensionen: den Nährstoffbedarf, die Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeitsaspekte und das in der Schweiz übliche Essverhalten. Die Ernährungsempfehlungen sind in einer neuen 3D-Lebensmittelpyramide veranschaulicht.



**Wer war an der Formulierung dieser Empfehlungen beteiligt?**

Die neuen Ernährungsempfehlungen wurden im Rahmen einer Kooperation mit dem Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), dem BLV, dem BAFU und der SGE formuliert.

**Wie wurden die Ernährungsempfehlungen überarbeitet?**

Die Arbeiten zur Aktualisierung der Ernährungsempfehlungen begannen 2020 und wurden 2024 abgeschlossen. Dies lief in mehreren Etappen ab:

In einem ersten Schritt wurden neue wissenschaftliche Daten gesammelt und die Zusammenhänge zwischen Ernährung und nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) analysiert. Ein Teil dieser Arbeit zeigte die Zusammenhänge zwischen häufig in der Schweiz konsumierten Lebensmitteln und ihrem ökologischen Fussabdruck auf, von der Produktion über den Transport und die Verarbeitung bis hin zum Vertrieb. Sämtliche Daten sind im Studienbericht des CHUV nachzulesen.

Im zweiten Schritt wurden die wissenschaftlichen Daten in ein statistisches Modell überführt, mit dem die Ernährungspläne nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheit, Umweltaspekte oder Essgewohnheiten) modelliert und optimiert werden konnten. Diese Modellierung diente als Grundlage für die Empfehlungen.

Die Schritte drei und vier bestanden in der Befragung von Fachpersonen, um die ausgewählten Elemente vor der endgültigen Veröffentlichung zu konsolidieren. Die Kommentare zu diesen Stellungnahmen werden Ende 2024 publiziert.

In der fünften und letzten Etappe wurden die neuen Grafiken erstellt. Das BLV beauftragte dafür die externe Kommunikationsagentur BOLD.



**Was sind die wesentlichen Unterschiede zwischen der bisherigen und der neuen Lebensmittelpyramide?**

Nach der Aktualisierung der neuen Empfehlungen waren keine grundlegenden Änderungen erforderlich. Es wurden jedoch kleinere Anpassungen vorgenommen, zum Beispiel bei den Namen der Gruppen und den Mengenangaben. Die Nahrungsmittelvielfalt hat sich nicht gross verändert. Einige Lebensmittelgruppen rücken mehr in den Vordergrund, etwa pflanzliche Eiweissquellen wie Hülsenfrüchte und Tofu sowie Vollkornprodukte wie Brot, Teigwaren und Cracker. In der Kategorie Früchte und Gemüse sind keine Fruchtsäfte mehr in der Grafik abgebildet. Samen und Nüsse wurden von den Ölen und Fetten getrennt und bilden nun eine eigenständige Gruppe. Milchprodukte wurden auf zwei bis drei Portionen pro Tag reduziert. Ausserdem finden sich in der neuen Lebensmittelpyramide keine Verpackungen und kein Plastik mehr.

**Die Nachhaltigkeitsaspekte wurden stärker berücksichtigt. Inwiefern?**

Zum ersten Mal flossen Daten über Umweltaspekte in die neuen Ernährungsempfehlungen ein, indem die Umweltbelastungspunkte der Lebensmittel berechnet wurden. Wer sich besonders für eine nachhaltige Ernährung interessiert, findet in den Empfehlungen unter «Tipps» nützliche Informationen zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung.

**Pflanzenproteine werden in der Pyramide betont. Warum?**

Es werden weniger pflanzliche Eiweisse konsumiert als tierische. Sie wirken sich jedoch weniger auf die Umwelt aus und können im Rahmen einer ausgewogenen

Ernährung den Nährstoffbedarf decken. Dennoch bleiben tierische Eiweisse natürlich wichtig, zum Beispiel um den Bedarf an Vitamin B12 zu decken.

**Warum ist die Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und weitere» von den Milchprodukten getrennt?**

Milchprodukte sind zwar Eiweissquellen, liefern aber auch Calcium, was bei Fleisch nicht der Fall ist. Durch die Trennung der Gruppen ist die jeweilige Rolle der beiden leichter kommunizierbar.

**Warum sind Fruchtsäfte nicht mehr in der Pyramide vertreten?**

Fruchtsäfte haben nicht den gleichen Nutzen wie ganze Früchte. Erstens enthalten sie weniger Nahrungsfasern und haben eine höhere glykämische Last. Zweitens wird mit einer Flüssigkeit nicht das gleiche Sättigungsgefühl erreicht wie mit einer ganzen Frucht, und das kann zu einer höheren Kalorienaufnahme führen. Daher sind Fruchtsäfte in der Lebensmittelpyramide nicht mehr abgebildet. Laut den Ernährungsempfehlungen kann man gelegentlich eine Portion Früchte oder Gemüse durch zwei Deziliter Frucht- oder Gemüsesaft – 100 Prozent Saft ohne Zuckerzusatz – ersetzen.



**Warum wird Rapsöl besonders empfohlen?**

Rapsöl wird vor allem wegen seines interessanten Gehalts an Omega-3-Fettsäuren empfohlen. Hinzu kommt ein günstiges Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Ausserdem wird dieses Öl oft in der Schweiz produziert.

**Warum gibt es keine genaueren Empfehlungen zu ultra-hochverarbeiteten Lebensmitteln (UPF)?**

Es gibt wissenschaftliche Belege, dass sich UPF negativ auf die Gesundheit und nicht-übertragbare Krankheiten auswirken. Wie diese Lebensmittel definiert sind und auch die Vergleichsmethoden der einzelnen Studien sind jedoch sehr uneinheitlich, und das erschwert eine exakte Kategorisierung.

Mangels einer offiziellen Definition und Grenzwerten für den Verzehr sollten die Verbraucher und Verbraucherinnen soweit möglich Lebensmittel bevorzugen, die nicht oder wenig verarbeitet sind, zum Beispiel Gemüse, Früchte, Brot und Naturjoghurt. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Wurstwaren, Fertiggerichte und Süsswaren bestehen oft aus einer grossen Zahl an Zutaten und enthalten im Allgemeinen viel Energie, gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker und Zusatzstoffe, jedoch nur wenig Vitamine, Mineralien und Nahrungsfasern.



Am 1. Januar 2023 hat die Berner Fachhochschule (BFH) ein wissenschaftliches Forschungsprojekt mit dem Titel «Beziehung zwischen Lebensmittelvielfalt und hochverarbeiteten Produkten auf der Grundlage von Ernährungserhebungen und Einkaufsdaten» lanciert. Die Studienergebnisse werden für Mitte 2025 erwartet. Sie werden zu einer besseren Kenntnis des Schweizer Marktes beitragen, was Produktvielfalt, Nährwert und eine präzise Kategorisierung der Lebensmittel betrifft. Eines der Hauptziele ist, die UPFs besser nach Zusammensetzung und Verarbeitungsgrad definieren zu können, um mittelfristig die Kommunikation mit der Bevölkerung zu vereinfachen.



**Sind Empfehlungen für verschiedene Personengruppen, z.B. Kinder, Jugendliche, Vegetarier/-innen und Veganer/-innen, vorgesehen?**

Die Ernährungsempfehlungen richten sich an Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren ohne Erkrankungen, die eine angepasste Ernährung erfordern würden. Es ist geplant, die Ernährungsempfehlungen für andere Ernährungsformen (z.B. vegetari-

sche Ernährung) und auch andere Bevölkerungsgruppen (z. B. Kinder und Jugendliche) schrittweise zu aktualisieren. Bis dahin können sich alle gesunden Bevölkerungsgruppen bei der Auswahl der Lebensmittel auf die Ernährungsempfehlungen stützen. Einige Informationen für bestimmte Zielgruppen und spezifische Ernährungsformen stehen bereits auf der Website des BLV und der SGE zur Verfügung.



**Was empfehlen Sie der breiten Öffentlichkeit?**

Essen soll Freude bereiten! Trotzdem ist es wichtig zu versuchen, die Tipps aus den Ernährungsempfehlungen zu befolgen. Jeder Schritt in Richtung dieser Empfehlungen trägt dazu bei, sein Risiko für nichtübertragbare Krankheiten zu senken und die Umwelt zu schonen. Das heisst: Mindestens einen Liter Wasser trinken, täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse zu sich nehmen, regelmässig Hülsenfrüchte essen, Fleisch und Fisch nur mässig konsumieren und Vollkornprodukte bevorzugen.

**Und was noch?**

So oft wie möglich mit frischen Produkten kochen, Fertiggerichte reduzieren, vor allem zu saisonalen und regionalen Produkten greifen und Food Waste vermeiden.

**Eine letzte Frage: Sollen noch weitere Tools zu den Empfehlungen entwickelt werden?**

Ja, für 2025 ist geplant, das visuelle Tool des «optimalen Tellers» zu aktualisieren. Das genaue Veröffentlichungsdatum steht derzeit noch nicht fest.



## «Une alimentation saine et équilibrée est une alimentation durable.»

En 2024, la Confédération a publié les nouvelles recommandations alimentaires suisses. Dans l'interview avec Véronique Guerne, collaboratrice scientifique d'alimentation à l'Office fédérale de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, nous examinons de plus près la pyramide alimentaire dans son nouvel habit.

Interview avec



**Véronique Guerne, BSc**  
Diététicienne ASDD,  
Collaboratrice scientifique  
nutrition chez l'Office fédéral  
de la sécurité alimentaire  
et des affaires vétérinaires  
(OSAV)

Interviewer: Yasmin Matthys  
Porte-parole de l'Office fédéral de la sécurité  
alimentaire et des affaires vétérinaires  
(OSAV) Berne

**Madame Guerne, expliquez-nous:  
Qu'est-ce qui a été adapté dans  
les recommandations alimentaires  
et pourquoi?**

Les recommandations ont été actualisées sur la base des connaissances scientifiques les plus récentes. Elles prennent désormais en compte quatre dimensions: les besoins nutritionnels, la promotion de la santé, les aspects de durabilité et les habitudes de consommation alimentaire Suisse. Les recommandations nutritionnelles sont visualisées dans une nouvelle pyramide alimentaire suisse en 3D.

**Qui a participé à la formulation des  
recommandations (conseils) à ce sujet?**

Les nouvelles recommandations alimentaires ont été formulées dans le cadre d'une collaboration entre le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), l'OSAV, l'OFEV et la SSN.



**Comment les recommandations  
nutritionnelles ont-elles été révisées?**

Le travail de mise à jour des recommandations nutritionnelles a démarré en 2020 et s'est terminé en 2024. Cette mise à jour s'est faite en différentes étapes:

L'étape 1 a consisté à récolter les nouvelles données scientifiques comprenant une analyse des liens entre alimentation et santé (MNT); une partie de ce travail a mis en évidence les liens entre les aliments fréquemment consommés en Suisse et leur empreinte écologique, de la production à la distribution en passant par le transport et la transformation. Toutes les données peuvent être retrouvées dans le rapport d'étude du CHUV.

L'étape 2 a utilisé ces données scientifiques en les intégrant dans un modèle statistique permettant de modéliser et d'optimiser les régimes alimentaires selon des critères choisis (par ex.: santé, environnement et habitude de consommation). La modélisation a servi de base pour le développement des recommandations.

Les étapes 3 et 4 ont consisté en des consultations d'experts afin de consolider les choix avant la publication finale. Les commentaires de ces prises de position seront publiés en fin 2024.

Finalement, l'étape 5 a consisté à la création de nouveaux visuels. L'OSAV a mandaté l'agence de communication externe BOLD externe pour ce faire.

**Quelles sont les différences fondamentales entre l'ancienne et la nouvelle pyramide alimentaire?**

A la suite du processus de mise à jour des nouvelles recommandations, aucune mo-



dification fondamentale n'a été nécessaire. Cependant, des modifications mineures ont été apportées, par exemple des reformulations de noms de groupes ainsi que spécifications de quantités. La diversité des aliments n'a pas beaucoup changé, certains groupes alimentaires sont davantage mis en avant comme les aliments sources de protéines d'origine végétale (légumineuses et tofu) et les produits à base de céréales complètes (pain, pâtes et crackers). Concernant la catégorie des fruits et légumes, les jus de fruits ont été supprimés du visuel. Les graines et les fruits oléagineux ont été séparés des huiles et des graisses en tant que groupe alimentaire autonome. Les produits laitiers sont réduits de 2 à 3 portions par jour. En outre, on ne trouve plus d'emballages ni de plastique sur la nouvelle pyramide alimentaire.

**Les aspects de la durabilité sont davantage pris en compte. Comment?**

Pour la première fois, des données sur les aspects environnementaux ont été intégrées dans l'élaboration des nouvelles recommandations nutritionnelles grâce à la mesure des écopoints des aliments. Ceux qui s'intéressent particulièrement à une alimentation durable trouveront des informations utiles sur la mise en œuvre d'une alimentation durable dans les recommandations de la rubrique «Conseils».

**Les protéines végétales sont mises en avant dans la pyramide.**

**Pourquoi?**

Les protéines végétales sont moins consommées que les protéines animales. Pourtant, elles ont un impact moindre sur l'environnement et peuvent couvrir les besoins nutritionnels dans le cadre

d'une alimentation équilibrée. Bien entendu, les protéines animales restent importantes pour couvrir les besoins en vitamine B12, par exemple.

#### **Pourquoi le groupe «légumineuses, œufs, viande et autres» est-il séparé de celui des produits laitiers?**

Les produits laitiers, bien que source de protéines, fournissent du calcium, ce qui n'est pas le cas de la viande. Séparer les deux groupes permet de communiquer plus facilement sur le rôle de chacun.



#### **Pourquoi les jus de fruits n'apparaissent-ils plus dans la pyramide?**

Les jus de fruits n'apportent pas les mêmes bénéfices que les fruits entiers. Premièrement, ils contiennent moins de fibres alimentaires et ont une charge glycémique plus importante. Deuxièmement, leur texture liquide ne permet pas d'atteindre un sentiment de satiété identique à celui d'un fruit entier, ce qui peut induire une consommation plus importante de calories. Les jus de fruits ne sont donc plus représentés dans le visuel de la pyramide. Selon les recommandations nutritionnelles, on peut remplacer occasionnellement une portion de fruits ou de légumes par 2 décilitres de jus de fruits ou de légumes – 100 pour cent du jus et sans sucre.

#### **Pourquoi recommande-t-on l'huile de colza en particulier?**

L'huile de colza est recommandée notamment en raison de sa teneur intéressante en acides gras oméga-3. À cela s'ajoute un rapport bénéfique entre acides gras oméga-3 et oméga-6. De plus, cette huile est souvent produite en Suisse.



#### **Pourquoi n'y a-t-il pas de recommandations plus précises pour les aliments ultra-transformés (AUT)?**

Les preuves scientifiques montrent un effet négatif des AUT sur la santé et les MNT. Cependant, la définition de ces aliments ainsi que les méthodologies de comparaison entre les études sont très hétérogènes et il est donc difficile de les catégoriser de façon exacte. En l'absence de définition officielle et de valeurs limites relatives à la consommation, les consommateurs sont encouragés à privilégier autant que possible les aliments non transformés et peu transformés, comme les légumes, les fruits, le pain et les yogourts nature. Les aliments ultra-transformés tels que la charcuterie, les plats préparés et les sucreries sont souvent composés d'un grand nombre d'ingrédients et contiennent en général beaucoup d'énergie, d'acides gras saturés, de sel, de sucre et d'additifs, mais peu de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires.



Le 1<sup>er</sup> janvier 2023, la Haute école spécialisée bernoise (BFH) a lancé un projet de recherche scientifique intitulé «Relation entre la diversité alimentaire et les produits ultra-transformés sur la base d'enquêtes alimentaires et de données d'achat». Les résultats sont attendus pour mi-2025. Les résultats permettront d'améliorer la connaissance du marché en Suisse (diversité des produits, qualité nutritionnelle et catégorisation précise des aliments). L'un des objectifs principaux est de mieux pouvoir définir les AUT selon leur composition et leur degré de transformation, afin de communiquer plus facilement avec la population à moyen terme.

#### **Est-il prévu de formuler des recommandations pour différents groupes de personnes (par ex. enfants, adolescents, végétariens, véganes, etc.)?**

Les recommandations nutritionnelles s'adressent aux adultes sans pathologie

nécessitant des adaptations alimentaires (de 18 à 65 ans). Il est prévu de mettre progressivement à jour des recommandations nutritionnelles pour d'autres types d'alimentation (par ex. végétarisme) et aussi pour d'autres groupes de population (par ex. enfants et adolescents). En attendant, tous les groupes de population en bonne santé peuvent s'appuyer sur les recommandations nutritionnelles pour choisir les aliments. Certaines informations destinées à des groupes cibles et concernant des régimes particuliers sont déjà disponibles sur le site web de l'OSAV et de la SSN.



#### **Qu'est-ce que recommandez-vous au grand public ?**

Manger doit être un plaisir et une source de joie! Néanmoins, il est important d'essayer de suivre les conseils donnés par les recommandations nutritionnelles. Chaque pas vers ces recommandations permet de réduire les risques de développer des maladies non transmissibles tout en préservant l'environnement. Cela signifie: Boire au moins 1 litre d'eau, consommer 5 portions de fruits et légumes par jour, manger régulièrement des légumineuses, consommer de la viande ou du poisson avec modération et privilégier les produits à base de céréales complètes.

#### **Et pour aller plus loin?**

Cuisiner le plus souvent possible des produits frais, limiter les plats préparés, choisir en priorité des produits de saison et régionaux et éviter le gaspillage alimentaire.

#### **Dernière question: Est-il prévu d'évoluer encore plus des mesures sur les recommandations?**

Oui, pour 2025, il est prévu de mettre à jour l'outil visuel supplémentaire de «l'assiette optimale». La date exacte de publication n'est pas encore définie à l'heure actuelle.



# OMEGAlife®

DE LA PUISSANCE DE LA MER

## NOUVEAU

### OMEGA life® Huile d'algues liquide

La source végétale  
d'acides gras essentiels oméga-3



- ✓ Avec huile d'algues et Ahiflower®
- ✓ Goût agréable et naturel de mangue
- ✓ Plus de 2'400 mg des acides gras oméga-3 par dose journalière
- ✓ Idéal pour les jeunes\*, végétariens et végétaliens
- ✓ Complément alimentaire avec de l'EPA, DHA, vitamine D3 et vitamine E

Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain.

\*L'huile est souvent plus facile à prendre pour les enfants que les gélules. Pour prévenir une carence, 250 mg d'acides gras oméga-3 par jour conviennent.

[omega-life.ch](http://omega-life.ch)

DG

DOETSCH  
GRETHER

## «Un'alimentazione sana ed equilibrata è un'alimentazione sostenibile.»

**Nel 2024 la Confederazione ha pubblicato le nuove raccomandazioni nutrizionali svizzere. Nell'intervista a Véronique Guerne, collaboratrice scientifica per la nutrizione presso l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), diamo un'occhiata più da vicino alla piramide alimentare nella sua nuova veste.**

Intervista a



**Véronique Guerne, BSc**  
Dietista ASDD,  
Collaboratrice scientifica  
presso l'Ufficio federale della  
sicurezza alimentare e di  
veterinaria (USAV)

Intervistatore: Yasmin Matthys  
Portavoce per i media dell'Ufficio federale  
della sicurezza alimentare e di veterinaria  
(USAV) Berna

**Signora Guerne, ci spieghi: cosa è stato modificato nelle raccomandazioni nutrizionali e perché?**

Le raccomandazioni sono state aggiornate sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche. Ora tengono conto di quattro dimensioni: i fabbisogni nutrizionali, la promozione della salute, gli aspetti legati alla sostenibilità e le abitudini alimentari in Svizzera. Le raccomandazioni nutrizionali sono illustrate graficamente nella nuova piramide alimentare svizzera in 3D.

**Chi ha partecipato alla formulazione delle raccomandazioni?**

Le nuove raccomandazioni nutrizionali sono state formulate nell'ambito di una collaborazione tra il Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), l'USAV, l'UFAM e la SSN.

**Come si è proceduto per il loro aggiornamento?**

Il lavoro di aggiornamento delle raccomandazioni nutrizionali è durato quattro anni, dal 2020 al 2024, ed è avvenuto in varie fasi.



Nella prima fase sono stati raccolti i nuovi dati scientifici, compresa un'analisi dei legami tra alimentazione e salute (MNT); parte di questo lavoro ha evidenziato il rapporto esistente tra gli alimenti consumati frequentemente in Svizzera e la loro impronta ecologica dalla produzione alla distribuzione, trasporto e trasformazione compresi. Tutti i dati sono disponibili nel rapporto di studio del CHUV.

Nella seconda fase questi dati scientifici sono stati integrati in un modello statistico per modellare e ottimizzare i regimi alimentari secondo criteri selezionati (p.es. salute, ambiente e abitudini di consumo). La modellizzazione è servita da base per lo sviluppo delle raccomandazioni.



Nelle due fasi successive sono stati consultati degli esperti per consolidare le scelte prima della pubblicazione definitiva. I commenti relativi a queste consultazioni dovrebbero essere stati pubblicati a fine 2024.

Per finire, nella quinta fase l'USAV ha incaricato l'agenzia di comunicazione BOLD di elaborare la nuova grafica.

**Quali sono le differenze fondamentali rispetto alla vecchia piramide alimentare?**

Per la nuova piramide alimentare non sono state necessarie modifiche fondamentali. Ma sono stati comunque apportati degli aggiustamenti minori come per esempio la riformulazione dei nomi di alcuni gruppi di alimenti e la specificazione



delle quantità. La varietà degli alimenti non è cambiata molto, ma singoli gruppi di alimenti sono ora maggiormente messi in evidenza, come le fonti di proteine vegetali (legumi e tofu) e i prodotti a base di cereali integrali (pane, pasta e cracker). Per quanto riguarda la categoria frutta e verdura, i succhi di frutta sono stati tolti dalle rappresentazioni grafiche. La frutta oleaginosa e i semi sono stati separati da oli e grassi e riuniti in un gruppo alimentare a sé stante. I latticini sono ridotti a 2-3 porzioni al giorno. Inoltre, nella nuova piramide alimentare non si trovano più né imballaggi né plastica.

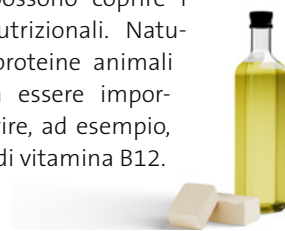
**Gli aspetti legati alla sostenibilità sono maggiormente considerati.**

**In che modo?**

Per la prima volta, nello sviluppo delle nuove raccomandazioni nutrizionali sono stati integrati i dati sugli aspetti ambientali grazie alla misurazione dei punti di impatto ambientale degli alimenti. Chi si interessa particolarmente all'alimentazione sostenibile trova informazioni utili sulla sua attuazione nelle raccomandazioni elencate nelle rubriche «Consigli».

**Le proteine vegetali sono ora messe in primo piano. Perché?**

Le proteine vegetali vengono consumate meno delle proteine animali. Esse hanno tuttavia un impatto minore sull'ambiente e, se assunte nell'ambito di una dieta equilibrata, possono coprire i fabbisogni nutrizionali. Naturalmente le proteine animali continuano a essere importanti per coprire, ad esempio, il fabbisogno di vitamina B12.





### Perché il gruppo «legumi, uova, carne e altri» è separato da quello dei latticini?

A differenza della carne, i latticini non sono solo una fonte di proteine ma anche di calcio. Separando i due gruppi è più facile spiegarne il diverso ruolo.

### Perché i succhi di frutta non compaiono più nella piramide?

I succhi di frutta non hanno gli stessi benefici della frutta intera. Innanzitutto, contengono meno fibre alimentari e hanno un carico glicemico maggiore. La loro consistenza liquida, poi, non consente di ottenere una sensazione di sazietà identica a quella data da un frutto intero – il che può indurre una maggiore assunzione di calorie. Per questo i succhi di frutta non sono più presenti nella piramide. Secondo le raccomandazioni nutrizionali, una porzione di frutta o verdura può essere occasionalmente sostituita da 2 decilitri di succo di frutta o verdura (100% succo e senza zucchero).

### Perché viene raccomandato in particolare l'olio di colza?

L'olio di colza è raccomandato soprattutto per il suo interessante tenore di acidi grassi omega-3. A questo si aggiunge un rapporto benefico tra acidi grassi omega-3 e omega-6. Inoltre, questo olio viene spesso prodotto in Svizzera.

### Perché non ci sono raccomandazioni più specifiche sugli alimenti ultralavorati (AUL)?

Le prove scientifiche mostrano un effetto negativo degli AUL sulla salute e sulle



MNT. Tuttavia, la definizione di questi alimenti e i metodi di confronto tra gli studi sono molto eterogenei ed è quindi difficile classificarli esattamente. In assenza di una definizione ufficiale e di valori limite di consumo, le persone sono incoraggiate a preferire per quanto possibile gli alimenti non o poco trasformati, come verdura, frutta, pane e yogurt al naturale. Gli alimenti ultralavorati come ad esempio gli insaccati, i piatti pronti e i dolci sono spesso composti da un gran numero di ingredienti e contengono solitamente energia, acidi grassi saturi, sale, zucchero e additivi in abbondanza, a fronte di poche vitamine, minerali e fibre alimentari.



Il 1° gennaio 2023, la Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) ha lanciato un progetto di ricerca scientifica sulla relazione tra varietà alimentare e prodotti ultralavorati sulla base di indagini alimentari e dati di acquisto. I risultati sono attesi per la metà del 2025 e permetteranno di migliorare la conoscenza del mercato svizzero (varietà dei prodotti, qualità nutrizionale e classificazione precisa degli alimenti). Uno degli obiettivi principali è definire meglio gli AUL in base alla composizione e al grado di lavorazione, così da poter a medio termine comunicare più facilmente con la popolazione.

### È prevista l'emanazione di raccomandazioni anche per altri gruppi di persone (p. es. bambini, adolescenti, persone vegetariane o vegane, ecc.)?

Le raccomandazioni nutrizionali sono destinate agli adulti (dai 18 ai 65 anni) senza patologie che richiedano adeguamenti dell'alimentazione. È previsto l'aggiornamento graduale delle raccomandazioni nutrizionali per altri tipi di diete (p. es. vegetariana) e anche per altri gruppi di popolazione (p. es. bambini e adolescenti).

Nel frattempo tutti i gruppi di popolazione in buona salute possono ricorrere a queste raccomandazioni nutrizionali per scegliere gli alimenti. Alcune informazioni destinate a gruppi target e relative a regimi alimentari specifici sono già disponibili sul sito web dell'USAV e della SSN.

### Cosa consiglia al grande pubblico?

Mangiare deve essere un piacere e una fonte di gioia! Tuttavia, è importante cercare di seguire i consigli dati dalle raccomandazioni nutrizionali. Ogni passo nella direzione di queste raccomandazioni riduce il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili, preservando al contempo l'ambiente. Concretamente si tratta di bere almeno 1 litro d'acqua e consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, mangiare legumi regolarmente, consumare carne e pesce con moderazione e privilegiare prodotti a base di cereali integrali.



### E se si vuole fare di più?

Cucinare il più possibile con prodotti freschi, limitare i piatti pronti, dare priorità ai prodotti stagionali e regionali ed evitare gli sprechi di cibo.

### Ultima domanda: sono previste ulteriori misure a sostegno delle raccomandazioni?

Sì, nel 2025 è previsto l'aggiornamento dell'altro strumento grafico, il «piatto ottimale». Al momento non è ancora nota la data esatta di pubblicazione.

## Die kreativen Köpfe hinter den Kulissen

**Die Aktualisierung der neuen Ernährungsempfehlungen sowie der Schweizer Lebensmittelpyramide erfolgte nicht nur in schriftlicher, sondern insbesondere auch in grafischer Hinsicht. Für die visuelle Umsetzung verantwortlich ist die Berner Kommunikations- und Design-Agentur BOLD. Wir stellen Matthias Gerber, Partner und Projektleiter bei BOLD, vier Fragen zur grafischen Entwicklungsreise.**

Interview mit



**Matthias Gerber**  
Konzeption, Berater,  
Partner bei der BOLD AG

Interviewerin: Yasmin Matthys  
Mediensprecherin beim Bundesamt für  
Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen  
(BLV) Bern

**Warum enthält die neue Lebensmittelpyramide 3D-Abbildungen von Lebensmitteln und keine Illustrationen mehr?**

Dies war ein Auswahlprozess, der anhand einer breiten Palette unterschiedlicher grafischer Umsetzungsvarianten geführt wurde. Die Palette reichte von Icons über Illustrationen bis hin zu fotorealistischen 3D-Objekten. Die Wahl fiel schliesslich auf die 3D-Optik. Die Lebensmittel

sind universell einsetzbar, detailgetreu, nahbar und machen «gluschtig». Dies war den Partnern BLV und SGE sehr wichtig.

**Worauf sind Sie am meisten stolz im Zusammenhang mit der neuen Lebensmittelpyramide?**

Die Schweizer Lebensmittelpyramide ist ein Grundpfeiler der Schweizer Ernährung und allseits bekannt. Dieses nationale Projekt als Kommunikations- und Designagentur begleitet zu haben, erfreut uns natürlich sehr. Auch, dass wir mit modernster 3D-Technik arbeiten konnten, die zeitlos ist und Spielraum für zukünftige Weiterentwicklungen sowie interaktive Anwendungen bietet.

**Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?**

Ich habe eine bald einjährige kleine Tochter. Wir achten als Familie sehr darauf, uns ausgewogen zu ernähren und besonders auf die unteren Pyramidenstufen zu ach-

ten. Ich freue mich schon darauf, meiner Tochter die Pyramide eines Tages erklären zu können und zu sagen: «Papa hat mitgeholfen.»

**Wie lange hat es gedauert, ein einziges Lebensmittelbild (z.B. den Broccoli) zu erstellen? Und wie viele und welche Berufsgruppen waren darin involviert?**

Das lässt sich global schwer sagen. An einzelnen Objekten haben wir länger getüftelt als an anderen. Die Pyramide beinhaltet rund 40 Objekte. Die Entwicklungszeit betrug gute drei Wochen reine Arbeitszeit. Die in unserer Agentur beteiligten Disziplinen waren Artdirection, Grafikdesign, 3D-Artist, Motion-Design, Desktop-Publishing und Konzept/Beratung/Projektleitung.

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

Der nächste Internationale Tag der Ernährungsberater/innen findet am **12. März 2025** statt.

La prochaine Journée internationale des diététicien-ne-s aura lieu le **12 mars 2025**.

La prossima Giornata internazionale delle-dei Dietiste-i avrà luogo il **12 marzo 2025**.



SVDE ASDD

## Dans les coulisses de la refonte graphique

**Les recommandations nutritionnelles et la pyramide alimentaire suisse ont été mises à jour du point de vue de leur contenu, mais ont aussi et surtout fait l'objet d'une refonte graphique. La mise en œuvre visuelle a été confiée à l'agence bernoise de communication et de design BOLD. Nous avons posé quatre questions à Matthias Gerber, partenaire et chef de projet chez BOLD, au sujet des étapes de développement de la pyramide.**

Interview avec



**Matthias Gerber**  
Concepteur, conseiller et  
partenaire chez BOLD AG

Interviewer: Yasmin Matthys  
Porte-parole de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) Berne

**Comment se fait-il que la nouvelle pyramide alimentaire ne comporte plus aucune illustration, mais seulement des représentations d'aliments en 3D?**

Le processus de sélection a été effectué parmi un large éventail de variantes de graphismes, allant des icônes aux objets en 3D aussi réalistes que des photos en passant par les illustrations. Finalement, notre choix s'est porté sur le visuel en 3D. Les aliments sont utilisables de façon

universelle, fidèles à la réalité, facilement reconnaissables et appétissants, autant d'aspects auxquels nos partenaires, l'OSAV et la SSN, accordaient une grande importance.

**Quel est votre plus grand motif de fierté par rapport à la nouvelle pyramide alimentaire?**

La pyramide alimentaire suisse est un pilier de l'alimentation et tout le monde la connaît. Nous sommes naturellement ravis que notre agence de communication et de design ait pu accompagner ce projet d'envergure. Nous avons également beaucoup apprécié d'avoir eu recours à la technologie en 3D ultramoderne, qui est intemporelle et offre une marge de manœuvre pour de futures optimisations et pour des applications interactives.

**Quelle importance à la pyramide alimentaire dans votre quotidien?**

J'ai une fille qui aura bientôt un an. Dans notre famille, nous faisons très attention

d'avoir une alimentation équilibrée et veillons tout particulièrement aux étages inférieurs de la pyramide. Je me réjouis d'ores et déjà à l'idée de pouvoir expliquer un jour la pyramide à ma fille en lui disant: «Papa a apporté sa contribution.»

**Combien de temps cela a-t-il mis pour réaliser l'illustration d'un seul aliment, par exemple le brocoli? Et combien de groupes professionnels ont été impliqués dans ce travail, et lesquels?**

Il m'est difficile d'apporter une réponse globale. Certains aliments nous ont donné plus de fil à retordre que d'autres. La pyramide comporte une quarantaine d'aliments. Pour la seule phase de développement, il a fallu compter trois bonnes semaines. Les disciplines de notre agence impliquées étaient l'Art Direction, le Graphic Design, le 3D-Artist, le Motion Design, le Desktop Publishing, sans oublier les professionnel-le-s en charge de la conception, du conseil et de la direction de projet.

## Le menti creative dietro le quinte

**Le nuove raccomandazioni nutrizionali e la piramide alimentare svizzera sono state aggiornate non solo nei contenuti, ma anche in termini grafici. L'agenzia di comunicazione e design BOLD si è occupata dell'implementazione visiva. Matthias Gerber, partner e project manager presso BOLD, risponde a quattro nostre domande sul percorso di sviluppo grafico.**

Intervista a



**Matthias Gerber**  
Ideazione, consulenza,  
partner presso BOLD AG

Intervistatore: Yasmin Matthys  
Portavoce per i media dell'Ufficio federale  
della sicurezza alimentare e di veterinaria  
(USAV) Berna

**Perché la nuova piramide alimentare  
contiene immagini 3D degli alimenti e  
non più illustrazioni?**

Questo è il risultato di un processo di selezione effettuato su un'ampia gamma di opzioni grafiche differenti, dalle icone alle illustrazioni fino a oggetti 3D fotorealistici. La scelta alla fine è caduta sulle immagini

3D. Gli alimenti risultano così universalmente utilizzabili, accurati nei dettagli, accessibili e appetitosi. Questi aspetti erano importanti per i partner USAV e SSN.

**Di cosa è più orgoglioso in relazione  
alla nuova piramide alimentare?**

La piramide alimentare svizzera è un pilastro fondamentale della nutrizione svizzera ed è molto nota. Aver potuto accompagnare questo progetto nazionale è stata quindi una grande soddisfazione per la nostra agenzia di comunicazione e design. Così come l'aver potuto lavorare con la più recente tecnologia 3D, che è senza tempo e lascia spazio per sviluppi futuri e applicazioni interattive.

**Che significato ha per lei la piramide  
alimentare nella sua vita quotidiana?**

Ho una figlia che presto compirà un anno. Come famiglia, ci impegniamo a mangiare

in modo equilibrato e prestiamo particolare attenzione ai livelli alla base della piramide. Non vedo l'ora di spiegare un giorno la piramide a mia figlia e dirle: «Papà ha contribuito a crearla.»

**Quanto tempo ci è voluto per creare  
l'immagine di ogni alimento  
(ad esempio i broccoli)? E quante e  
quali professioni erano coinvolte?**

È difficile dare una risposta univoca. Alcuni alimenti hanno richiesto più lavoro di altri. Nella piramide ci sono circa 40 oggetti. Per svilupparli tutti ci sono volute tre settimane buone di lavoro. Le discipline coinvolte all'interno della nostra agenzia erano art direction, graphic design, 3D-artist, motion design, desktop publishing e ideazione/consulenza/project managing.



**Adrian Rufener**

Präsident  
Président  
Presidente



## Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wir befinden uns im dritten Jahr der aktuellen Strategieperiode 2023–2027 und können konstatieren: in den vergangenen zwei Jahren haben wir bedeutende Fortschritte erzielt. Unsere zentralen strategischen Projekte sind gut auf Kurs, und wir sind zuversichtlich, unsere ambitionierten Ziele zu erreichen.

Im November 2024 hat der Vorstand an der jährlichen Klausur die Strategieziele und allfällige Probleme bei der Zielerreichung diskutiert und gemeinsam nach Lösungen für aktuelle Probleme gesucht. Durch einen bewussten Perspektivenwechsel ist es uns gelungen, die notwendigen Massnahmen zu identifizieren und einzuleiten. Diese Arbeiten bilden die Basis, damit wir unsere strategischen Ziele erreichen können.

Im Jahr 2025 wollen wir diesen erfolgreichen Weg fortsetzen. Es freut mich ausserordentlich, dass wir auf immer mehr freiwillige und höchst engagierte Mitglieder zählen können, welche sich in unterschiedlichsten Gremien, Kommissionen und Arbeitsgruppen für die Anliegen unseres Berufsstandes einbringen. Dies erhöht unsere Schlagkraft erheblich und zeigt, wie wichtig jede/r Einzelne für unseren gemeinsamen Erfolg ist.

Ich ermutige euch, weiterhin aktiv mitzuwirken und eure Anliegen und Ideen einzubringen. Gemeinsam können wir viel bewegen und die Zukunft unseres Berufsstandes aktiv mitgestalten.

Ich wünsche uns allen ein erfolgreiches und fröhliches 2025, und denken wir daran, manchmal findet sich die Lösung eines Problems in der Änderung des Blickwinkels.

## Chères collègues, chers collègues

Nous nous trouvons dans la troisième année de la période stratégique en cours (2023 à 2027) et pouvons d'ores et déjà constater que nous avons réalisé des progrès considérables au cours de ces deux dernières années. Nos principaux projets stratégiques sont en bonne voie et nous sommes confiant-e-s dans le fait de pouvoir atteindre nos objectifs ambitieux.

Lors de sa retraite annuelle de novembre 2024, le comité a discuté des objectifs stratégiques et des éventuels problèmes faisant obstacle à leur réalisation. Il a également mené une réflexion sur les solutions aux problèmes actuels. En changeant délibérément de perspective, nous avons réussi à identifier les mesures nécessaires puis à les engager. Ces travaux constituent un bon point de départ pour nous permettre d'atteindre nos objectifs stratégiques.

En 2025, nous entendons poursuivre sur cette voie, qui s'avère prometteuse. Je suis extrêmement satisfait que nous puissions compter sur un nombre toujours plus important de membres volontaires et très engagés qui s'impliquent en faveur des préoccupations de notre profession au sein de nos divers organes, commissions et groupes de travail. Notre force de persuasion s'en trouve considérablement accrue et montre à quel point chacune et chacun d'entre nous joue un rôle important pour notre réussite commune.

Je vous encourage à poursuivre votre coopération active ainsi qu'à communiquer vos préoccupations et vos idées. Ensemble, nous pouvons faire bouger les choses et contribuer à façonner activement l'avenir de notre profession.

Je souhaite à chacun-e de nous une heureuse année 2025, pleine de succès et je suggère de garder cette idée en tête: parfois, on trouve la solution à un problème en changeant de point de vue.

## Care colleghe e cari colleghi

Siamo ormai nel terzo anno dell'attuale periodo strategico 2023–2027 e possiamo affermare di aver già compiuto progressi significativi. I nostri progetti strategici chiave sono sulla buona strada e siamo fiduciosi di poter raggiungere i nostri ambiziosi obiettivi.

Durante la sua annuale riunione a porte chiuse a novembre 2024, il Comitato direttivo ha discusso gli obiettivi strategici e gli eventuali ostacoli al loro raggiungimento, cercando soluzioni ai problemi attuali. Grazie agli input dei membri del Comitato direttivo e a un consapevole cambiamento di prospettiva, siamo riusciti a individuare e avviare le misure necessarie. Questo lavoro costituisce la base per il raggiungimento dei nostri obiettivi strategici.

Nel 2025 vogliamo continuare su questa via così efficace. Mi fa estremamente piacere constatare che possiamo contare su un numero sempre maggiore di membri molto motivati che si impegnano a titolo volontario negli organi, nelle commissioni e nei gruppi di lavoro in favore degli interessi della nostra professione. Ciò aumenta notevolmente la nostra efficacia e dimostra quanto ogni singola persona sia importante per il nostro successo comune. Vi incoraggio a continuare a collaborare attivamente e a comunicarci le vostre richieste e idee. Insieme possiamo fare molto e plasmare con le nostre mani il futuro della professione.

Auguro a tutte e tutti noi un 2025 sereno e di successo. E non dimentichiamo che talvolta la soluzione a un problema si palesa cambiando la prospettiva da cui lo si osserva.

## Remise des diplômes MSc en Sciences de la santé HES-SO-UNIL, orientation Nutrition et diététique – cinq nouveaux diplômé-e-s

### Angéline Chatelan

Diététicienne ASDD,  
Professeure assistante, Filière Nutrition  
et diététique, Haute école de santé  
de Genève, responsable de l'orientation  
Nutrition et diététique.

La HES-SO Master, la Filière Nutrition et diététique et l'ASDD ont célébré le 28 novembre la remise des diplômes du Master en Sciences de la santé, orientation Nutrition et diététique. Cinq collègues ont obtenu leur titre cette année: Nathalie Gasser, Justine Gross, Laura Löbl, Fabien Pellegrino et Fanny Rochat. Félicitations aux diplômé-e-s pour leur dévouement, leur persévérance et la qualité de leurs travaux de master (TM).

Lors de la cérémonie, **le Prix ASDD du meilleur TM de l'orientation Nutrition et diététique** a été décerné à M. Fabien Pellegrino pour son évaluation de la qualité nutritionnelle des produits alimentaires destinés aux enfants et adolescents vendus en Suisse. Son analyse révèle que 92% des produits sont ultra-transformés et 83% contiennent des sucres libres. Ces résultats ont été publiés dans une revue scientifique à comité de lecture (DOI: 10.3390/nu16 111 656) et mis en avant par l'émission «A bon Entendeur» de la RTS le 20 août 2024.

Les autres TM abordaient des thématiques variées: 1) du vécu de l'accueil en milieu hospitalier des diététiciennes et des ergothérapeutes nouvellement embauchées, 2) de l'assiette planétaire (EAT-Lancet) et son as-

sociation avec la santé cardio-métabolique, et 3) des pratiques des pédiatres pour la gestion de la couverture en vitamine D chez les enfants de 3 à 18 ans. Les travaux sont consultables ici: [www.hes-so.ch/mscsa](http://www.hes-so.ch/mscsa) et vous pouvez assister via Teams aux soutenances publiques en février et juin.

Sachez enfin que, depuis septembre 2023, un nouveau programme du MSc en Sciences de la santé a été lancé. Il donne plus de place à la pratique avancée et offre de nouvelles possibilités de personnaliser sa formation grâce à des stages et des modules optionnels. Plus d'information ici: [www.hes-so.ch/mscsa](http://www.hes-so.ch/mscsa).

Pour les crédits photos, merci d'intégrer le nom du photographe: Félix Imhof.



Diplômé-es du MSc en Sciences de la santé.

# Das Austauschsystem – Validiertes Tool für die Ernährungstherapie

**Giulia Tedde, MSc**  
Ernährungsberaterin SVDE

**Caroline Heuberger, BSc**  
Ernährungsberaterin SVDE

Das Austauschsystem wurde an der Berner Fachhochschule entwickelt, um bei verschiedenen Krankheitsbildern schnell und evidenzbasiert die Makronährstoff- und Energieaufnahme abzuschätzen und Anpassungsmöglichkeiten auf der Lebensmittelebene zu bieten. Es basiert auf dem E-Plan von Teuscher (2006), der Lebensmittel nach ihrem Hauptnährstoff in Werte unterteilt, die jeweils 10 g des Hauptnährstoffs enthalten. Diese Werte ermöglichen eine schnelle Abschätzung und einen schnellen «Austausch» von Lebensmitteln in Anpassungsvorschlägen. Ihre Auswirkungen auf die Energieaufnahme oder den Anteil der Makronährstoffe können durch eine begleitende Excel-Vorlage berechnet werden. Die Daten basieren auf Schweizer Nährwerttabellen und werden regelmässig aktualisiert.

## Validierung – Vergleich mit einem Nährwertberechnungsprogramm

### Methode

Die Genauigkeit des Austauschsystems wurde anhand von 50 Ernährungsprotokollen von Studierenden evaluiert. Diese

<b>Gesamtkalorienaufnahme</b>	0,93
<b>Kohlenhydrataufnahme</b>	0,95
<b>Eiweissaufnahme</b>	0,94
<b>Fettaufnahme</b>	0,75

Tabelle 1: Zusammenhang zwischen den Nährwertberechnungsmethoden (Korrelationskoeffizienter nach Pearson).

wurden zufällig für einen Wochentag (Montag bis Donnerstag) ausgewählt und mit einer Excel-Vorlage des Austauschsystems sowie dem Nährwertberechnungsprogramm nut.s analysiert. Der Pearson-Korrelationskoeffizient und Bland-Altman-Plots wurden zur statischen Auswertung genutzt anhand von dem Statistikprogramm R (Cade et al. 2002, 2006, Lim et al. 2012).

### Ergebnisse

Für alle Makronährstoffe und die Gesamtkalorienaufnahme zeigte sich ein starker bis sehr starker Zusammenhang zwischen den Ergebnissen des Austauschsystems und nut.s. Der stärkste Zusammenhang wurde bei den Kohlenhydraten mit  $r = 0,95$  gemessen.

Die Bland-Altman Plots bestätigten eine gute Übereinstimmung der Ergebnisse. Nur wenige Ausreisser lagen ausserhalb der statistisch akzeptablen Spannbreiten.

Bei der Eiweissaufnahme beispielsweise betrug die mittlere Abweichung etwa 3,9 g ohne systematischen Fehler bei höheren oder tieferen Aufnahmen. Die Streuung der Werte lag bei fast allen Messungen innerhalb der akzeptablen Spannbreiten (+ 20,3 g und – 13,7 g).

	<b>Mittelwertsdifferenz</b>	<b>Statistisch akzeptable Spannbreite</b>
<b>Gesamtkalorienaufnahme</b>	44 kcal	303 bis – 215 kcal
<b>Kohlenhydrataufnahme</b>	– 5,9 g	27 bis – 39 g*
<b>Eiweissaufnahme</b>	0,94	20 bis – 14 g
<b>Fettaufnahme</b>	5,7 g	31 bis – 20 g
	* (+ 20g/– 20g ohne 4 abweichenden Ausreisser)	

Tabelle 2: Übereinstimmung der Nährwertberechnungsmethoden nach Bland-Altman Plot.

### Diskussion

Die statistische Auswertung bestätigte einen starken bis sehr starken Zusammenhang zwischen den Ergebnissen des Austauschsystems und dem Nährwertberechnungsprogramm. Die Streuung der Werte lag bei allen Makronährstoffen und der Gesamtkalorienaufnahme im statistisch akzeptablen Bereich (ca. 10% der Aufnahme, z.B. ca. 250 kcal bei einer Aufnahme von 2000–2500 kcal), was in vielen Fällen klinisch akzeptabel ist.

Grössere Abweichungen traten bei veganen Ersatzprodukten oder Eiweissquellen auf, die im Austauschsystem nicht enthalten waren. Nach Erweiterung des Systems wurde eine bessere Übereinstimmung erzielt.

### Limitationen




Die Evaluation bezieht sich auf eine spezifische Bevölkerungsgruppe (Studierenden des BSc Ernährung und Diätetik), die einen höheren Konsum proteinreicher Produkte und veganer Fleischalternativen aufwiesen, was nicht repräsentativ für die Allgemeinbevölkerung ist. Auch die Interrater-Reliabilität konnte nicht geprüft werden, da alle Berechnungen von einer Person durchgeführt wurden. Ein Vergleich mit

anderen Methoden der Nahrungsaufnahmequantifizierung im Praxisalltag konnte nicht durchgeführt werden.

### Schlussfolgerung

Das Austauschsystem erzielt gute Übereinstimmungen mit dem Nährwertberechnungsprogramm nut.s und bietet aufgrund seiner schnelleren Bearbeitung Potenzial für die praktische Anwendung in der Ernährungstherapie. Es steht allen Ernährungsberatern in der Schweiz zur Verfügung. Bei Interesse kann Caroline Heuberger ([caroline.heuberger@bfh.ch](mailto:caroline.heuberger@bfh.ch)) kontaktiert werden.

### Austauschwerte mit Kohlenhydraten als Hauptnährstoff

<p><b>Brotwerte (BW)</b> Der Begriff Brotwerte steht für getreidehaltige Lebensmittel wie Teigwaren, Reis und Brot.</p>	<p>Jeder Brotwert enthält:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g Kohlenhydrate</li> <li>• 1,5 g Proteine</li> <li>• Kein Fett</li> </ul>	
<p><b>Obstwerte (OW)</b> Obstwerte stehen für frische und getrocknete Früchte sowie Fruchtsäfte.</p>	<p>Jeder Obstwert enthält:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g Kohlenhydrate</li> <li>• 1 g Protein</li> <li>• Kein Fett</li> </ul>	
<p><b>Gemüsewerte (GW)</b> Gemüsewerte beinhalten Gemüse roh und gekocht, Salat und Gemüsesäfte.</p>	<p>Jeder Gemüsewert enthält:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g Kohlenhydrate</li> <li>• 2 g Proteine</li> <li>• Kein Fett</li> </ul>	

### Die Austauschliste

Sie finden unten pro Wert aufgeführt, welche Menge von verschiedenen Lebensmitteln einem Wert entspricht.


Brotwert (BW)				
1 Wert entspricht:				
Brote		Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Marroni (roh)		Getreideprodukte, Hülsenfrüchte (gekocht)
25 g	Grahambrot, Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Pumpernickelbrot	65 g	Maiskörner	100 g Hummus (+1,5 FW)
		25 g	Hülsenfrüchte, Marroni	65 g Hülsenfrüchte
25 g	Pastetli	20 g	Amaranth	60 g Polenta
20 g	Weiss-, Halbweiss- und Ruchbrot aus allen Mehlsorten (auch helles Dinkel- oder Roggenbrot), Weggli, Zopf, Pita, Tortilla	15 g	Teigwaren inkl. Vollkorn, Getreide, Getreideflocken, Birchermüsli, Mehl, Reis, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Quinoa	55 g Zuckermais
				50 g Amaranth
				45 g Quinoa
15 g	Zwieback, Knäckebrot, Darvida	10 g	Stärke (Maizena, Epifin)	40 g Reis, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Spätzli
10 g	Reiswaffeln			35 g Teigwaren, Teigwaren Vollkorn, Getreide, Couscous, Bulgur
				15 g Popcorn
Kartoffeln		Teige		
75 g	Kartoffelstock	30 g	Blätterteig (+1 FW)	
65 g	Geschwellte, Salzkartoffeln, Süsskartoffeln	25 g	Kuchenteig (+0,5 FW), Hefeteig süss, Pizzateig	
55 g	Ofen frites	20 g	Mürbeteig süss (+0,5 FW)	
40 g	Kartoffelkrokette, Rösti			
35 g	Gnocchi			
30 g	Pommes Frites frittiert (+0,5 FW)			
20 g	Pommes Chips, Maischips (+0,5 FW)			

Abbildung 1: Austauschsystem: Kohlenhydrat Austauschwerten (oben) und Brotwert Austauschliste (unten).

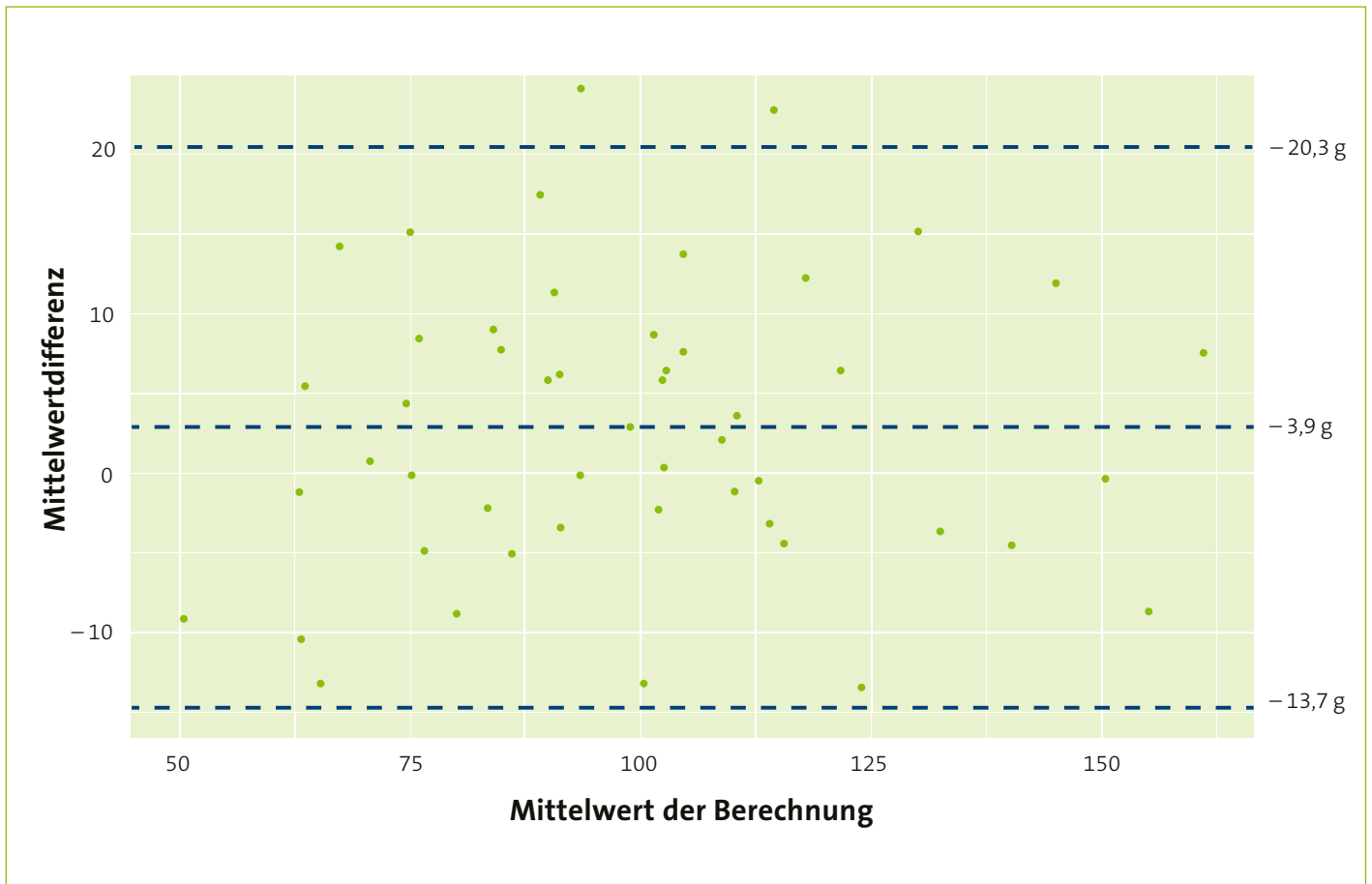


Abbildung 2: Bland Altman Plot für die Eiweissaufnahme.

**Literaturverzeichnis**

- 1) Cade, J. E., Frear, L., & Greenwood, D. C. (2006): Assessment of diet in young children with an emphasis on fruit and vegetable intake: using CADET – Child and Diet Evaluation Tool. In *Public health nutrition* 9 (4), pp. 501–508. DOI: 10.1079/PHN2.005 871.
- 2) Cade, J., Thompson, R., Burley, V., & Warm, D. (2002): Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaires – a review. In *Public health nutrition* 5 (4), pp. 567–587. DOI: 10.1079/PHN2 001 318.
- 3) Lim, S. L., Lye, J., Shen, L., Miller, M., & Chong, Y. S. (2012): Development and validation of an expedited 10 g protein counter (EP-10) for dietary protein intake quantification. In *Journal of renal nutrition: the official journal of the Council on Renal Nutrition of the National Kidney Foundation* 22 (6), 558-66.e4. DOI: 10.1053/j.jrn.2011.10.005.
- 4) Teuscher, A., Teuscher-Sick, P., & Mathez, E. (2006) e-plan Teuscher: Individueller Menüplan – Wertesystem [Brochure]. Stiftung Ernährung und Diabetes.

# Le système de substitution: un outil validé de thérapie nutritionnelle

**Giulia Tedde, MSc**  
Diéticienne ASDD

**Caroline Heuberger, BSc**  
Diéticienne ASDD

Le système de substitution a été développé à la Berner Fachhochschule afin d'évaluer rapidement et de manière fondée sur les données probantes l'apport énergétique et en macronutriments pour différents tableaux cliniques ainsi que de proposer des possibilités d'adaptation sur le plan alimentaire. Il repose sur le plan de Teuscher (2006), qui attribue des valeurs aux aliments en fonction de leur nutriment principal, et où chaque valeur correspond à 10 g du nutriment principal. Grâce à ces valeurs, il est possible de procéder à une évaluation rapide et à «substituer» des aliments rapidement dans le cadre de propositions d'adaptation. Un modèle Excel permet de calculer les conséquences de cette substitution sur l'apport énergétique et la part de macronutriments. Les données reposent sur le tableau dynamique des valeurs nutritionnelles de référence suisses, qui est mis à jour régulièrement.

**Validation: comparaison avec un programme de calcul des valeurs nutritionnelles**

## Méthode

La précision du système de substitution a été évaluée au moyen de 50 protocoles alimentaires d'étudiant-e-s. Ceux-ci ont été choisis de façon aléatoire pour un jour de la semaine (du lundi au jeudi) puis analysés à l'aide du modèle Excel du système de substitution et du programme de valeurs nutritionnelles nut.s. Pour établir les relevés statistiques, le coefficient de corrélation de Pearson et la méthode de traçage des données avec des diagrammes de Bland-Altman ont été appliqués à l'aide du logiciel statistique R (Cade et al. 2002, 2006, Lim et al. 2012).

Apport calorique global	0,93
Apport en glucides	0,95
Apport en protéines	0,94
Apport en graisses	0,75

Tableau 1: Lien entre les méthodes de calcul des valeurs nutritionnelles (coefficient de corrélation r selon Pearson).

## Résultats

Pour tous les macronutriments et l'apport calorique global, un lien marqué, voire très marqué a été observé entre les résultats du système de substitution et nut.s. C'est pour les glucides que le lien le plus important a été mesuré ( $r = 0,95$ ).

Les diagrammes de Bland-Altman ont confirmé une bonne concordance des résultats, avec très peu de valeurs en dehors des fourchettes statistiquement acceptables.

Par exemple, pour l'apport en protéines, l'écart moyen était d'environ 3,9 g, sans erreur systématique pour les ingestions plus ou moins faibles ou élevées. Pour quasiment toutes les mesures, la dispersion des valeurs se trouvait dans des fourchettes acceptables (+ 20,3 g et - 13,7 g).

	Différence entre deux moyennes	Fourchette statistiquement acceptable
Apport calorique global	44 kcal	303 à -215 kcal
Apport en glucides	-5,9 g	27 à -39 g*
Apport en protéines	0,94	20 à -14 g
Apport en graisses	5,7 g	31 à -20 g
	* (+ 20 g/- 20 g sans 4 valeurs en dehors des fourchettes stat. accept.)	

Tableau 2: Concordance des méthodes de calcul des valeurs nutritionnelles selon le diagramme de Bland-Altman.

## Discussion

Le relevé statistique a confirmé un lien fort à très fort entre les résultats du système de substitution et le programme de calcul des valeurs nutritionnelles. Pour l'ensemble des macronutriments et l'apport calorique global, la dispersion des valeurs se trouvait dans la plage statistiquement acceptable (env. 10% de l'apport, p.ex. env. 250 kcal pour un apport de 2000 à 2500 kcal), ce qui est cliniquement acceptable dans de nombreux cas.

Les plus gros écarts ont été enregistrés pour les succédanés végans ou les sources de protéines qui ne figuraient pas dans le système de substitution. Après l'élargissement du système, une meilleure concordance a été obtenue.

## Limitations

L'évaluation se rapporte à un groupe de population spécifique (étudiant-e-s en BSc Nutrition et diététique), dont la consommation de produits riches en protéines et de succédanés végans était élevée, ce qui n'est pas représentatif de la population générale. La fiabilité inter-évaluateurs n'a pas non plus été vérifiée, vu qu'une seule personne s'est chargée de tous les calculs. Il n'a pas été possible d'effectuer une compa-




raison avec d'autres méthodes de quantification de la prise alimentaire dans le quotidien pratique.

## Conclusion

Le système de substitution parvient à de bonnes concordances avec le programme de calcul des valeurs nutritionnelles nut.s et il présente un potentiel de mise en pratique dans la thérapie nutritionnelle en raison de sa plus grande rapidité de traitement. Il est à la disposition de tou-te-s les diététicien-ne-s de Suisse. En cas d'intérêt, il est possible de contacter Caroline Heuberger (caroline.heuberger@bfh.ch).

*Bibliographie voir page 31*

## Valeurs de substitution avec les glucides comme principal nutriment

<p><b>Valeur du pain (VP)</b> Le terme valeur du pain désigne les aliments à base de céréales comme les pâtes, le riz et le pain.</p>	<p>Chaque valeur du pain contient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g glucides</li> <li>• 1,5 g protéine</li> <li>• Pas de graisses</li> </ul>	
<p><b>Valeur du fruit (VF)</b> La valeur du fruit désigne les fruits frais et secs ainsi que les jus de fruits.</p>	<p>Chaque valeur du fruit contient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g glucides</li> <li>• 1 g protéine</li> <li>• Pas de graisses</li> </ul>	
<p><b>Valeur du légume (VL)</b> La valeur du légume désigne des légumes cuits et crus, de la salade et des jus de légumes.</p>	<p>Chaque valeur du légume contient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g glucides</li> <li>• 2 g protéines</li> <li>• Pas de graisses</li> </ul>	

## La liste de substitution

Pour chaque valeur, vous trouverez dans la partie inférieure une indication au sujet de la quantité de différents aliments qui correspond à une valeur.

Valeur du pain (VP)					
1 valeur correspond:					
Pain		Produits céréaliers, légumineuses, marrons (non cuits)		Produits céréaliers, légumineuses (cuites)	
25 g	Pain Graham, pain complet, pain de gruau de seigle, pumpernickel	65 g	Maïs en grains	100 g	Houmous (+ 1,5 FW)
25 g	Vol-au-vent	25 g	Légumineuses, marrons	65 g	Légumineuses
20 g	Pain blanc, pain mi-blanc et pain bis de toutes les variétés de farine (y c. pain de seigle ou d'épeautre clair), petits pains, tresse, pita, tortilla	20 g	Amarante	60 g	Polenta
15 g	Biscotte, pain croustillant suédois, Darvida	15 g	Pâtes, y c. complètes, céréales, flocons de céréales, mueslis, farine, riz, riz complet, millet, sarrasin, quinoa	55 g	Maïs doux
		10 g	Amidons (Maizena ou farine de maïs, Epifin ou poudre de froment)	50 g	Amarante
10 g	Galettes de riz			45 g	Quinoa
				40 g	Riz, riz complet, millet, sarrasin, spätzli
				35 g	Pâtes, pâtes complètes, céréales, couscous, boulgour
				15 g	Pop-corn
Pommes de terre		Pâtes			
75 g	Purée de pommes de terre	30 g	Pâte feuilletée (+ 1 FW)		
65 g	Pommes de terre en robe des champs, pommes de terre salées, patates douces	25 g	Pâte à gâteau (+ 0,5 FW), pâte levée sucrée, pâte à pizza		
55 g	Frites au four	20 g	Pâte brisée sucrée (+ 0,5 FW)		
40 g	Croquettes de pommes de terre, rösti				
35 g	Gnocchi				
30 g	Frites (+ 0,5 FW)				
20 g	Chips, chips de maïs (+ 0,5 FW)				

Figure 1: Système de substitution: Valeurs de substitution des glucides (en haut) et liste de substitution du pain (en bas).

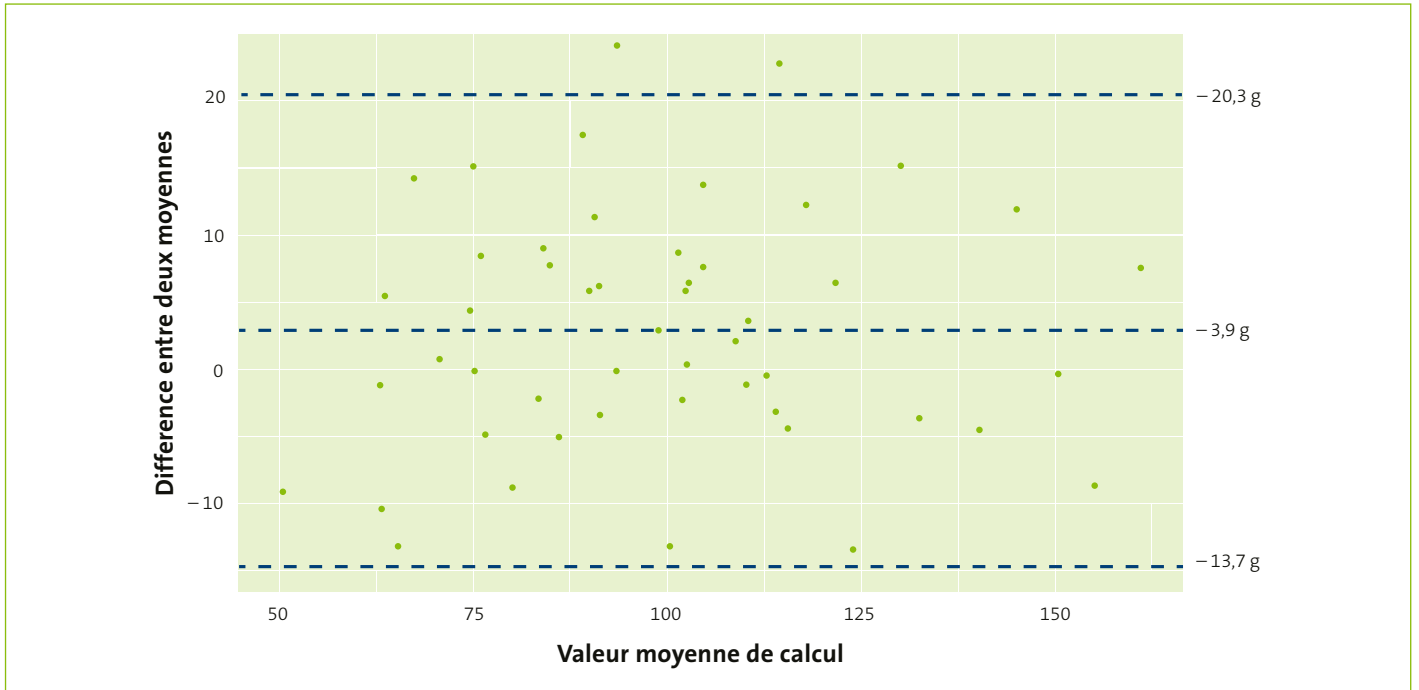


Figure 2: Diagramme de Bland-Altman pour l'apport en protéines.



Berner  
Fachhochschule



Online-Infoveranstaltung  
5. März 2025 | 18.00 Uhr

## Master of Science in Ernährung und Diätetik

Lust auf mehr? Mit dem Master-Studium in Ernährung und Diätetik setzen Sie Ihren Karrierekompass selbst.

Sie entscheiden, in welche Richtung es gehen soll. Wir helfen Ihnen, Ihr Studium entsprechend Ihren Karrierevorstellungen zielführend zu gestalten.

Liegt Ihr Fokus im stationären oder ambulanten Setting? Oder interessiert Sie die Forschung oder die Privatwirtschaft? Möchten Sie neue Einsatzgebiete im Schweizer Gesundheitswesen erschliessen oder sehen Sie sich in einer erweiterten Rolle als Advanced Practice Dietitian?

Das Master-Studium begleitet Sie zu Ihrem Ziel und punktet gleichzeitig mit einem spannenden, flexiblen Curriculum, das professionsspezifische und interprofessionelle Studieninhalte vereint.

➔ Besuchen Sie unsere Infoveranstaltungen oder vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch.

[bfh.ch/msc-ernaehrung](https://bfh.ch/msc-ernaehrung)

► Gesundheit



# Il sistema di scambio – tool validato per la terapia nutrizionale

**Giulia Tedde, MSc**  
Dietista ASDD

**Caroline Heuberger, BSc**  
Dietista ASDD

Il sistema di scambio sviluppato dalla scuola universitaria professionale di Berna considera diversi quadri clinici per fornire un metodo rapido e basato sulle evidenze, in grado di calcolare l'apporto di energia e macronutrienti oltre che possibili adeguamenti a livello degli alimenti. Il sistema si fonda sul piano alimentare di Teuscher (2006) che suddivide gli alimenti in valori tenendo conto della loro principale sostanza nutritiva. Ogni valore contiene 10 g della stessa sostanza. Questi valori consentono di effettuare una stima rapida e uno «scambio» veloce degli alimenti nelle proposte di adeguamento nutrizionale. Il loro impatto sull'apporto energetico o sulla quota di macronutrienti può essere calcolato utilizzando un modello Excel di accompagnamento. I dati, basati sulle tabelle svizzere dei valori nutritivi, sono periodicamente aggiornati.

## Validazione – Confronto con un programma di calcolo dei valori nutritivi

### Metodo

La precisione del sistema di scambio è stata accertata sulla base di 50 protocolli nutrizionali elaborati da un gruppo di studentesse e studenti. Questi sono stati selezionati in modo casuale per un giorno della settimana (da lunedì a giovedì) e analizzati

Apporto calorico totale	0,93
Assunzione di carboidrati	0,95
Assunzione di proteine	0,94
Assunzione di grassi	0,75

Tabella 1: correlazione tra i metodi di calcolo dei valori nutritivi (coefficiente di correlazione r di Pearson).

sia con un modello Excel del sistema di scambio sia con il programma di calcolo dei valori nutritivi nut.s. L'analisi statistica ha utilizzato il coefficiente di correlazione di Pearson e i diagrammi di Bland-Altman nel quadro del programma statistico R (Cade et al. 2002, 2006, Lim et al. 2012).

### Risultati

Considerando tutti i macronutrienti e l'apporto calorico totale si è evidenziata una correlazione da forte a molto forte tra i risultati del sistema di scambio e il programma nut.s. La correlazione più forte è stata misurata per i carboidrati con ( $r = 0,95$ ). I diagrammi di Bland-Altman hanno confermato una buona concordanza dei risultati, con solo pochi valori anomali fuori dai range statisticamente accettabili.

Per quanto riguarda l'assunzione di proteine, ad esempio, la deviazione media era di circa 3,9 g, senza errore sistematico per le assunzioni superiori o inferiori. In quasi tutte le misurazioni la dispersione dei valori rientrava in un range accettabile (+20,3 g e -13,7 g).

### Discussione

L'analisi statistica ha confermato una correlazione da forte a molto forte tra i risultati del sistema di scambio e il programma di calcolo dei valori nutritivi. Considerando tutti i macronutrienti e l'apporto calorico

totale, la dispersione dei valori rientrava in un intervallo statisticamente accettabile (circa il 10% dell'apporto, ad esempio circa 250 kcal per un apporto di 2000–2500 kcal). Dal punto di vista clinico il risultato è in molti casi accettabile.

Le maggiori deviazioni sono state rilevate per i prodotti sostitutivi vegani o per le fonti proteiche non comprese nel sistema di scambio. L'estensione del sistema ha poi consentito di raggiungere una maggiore concordanza.

### Limitazioni

La valutazione è limitata a uno specifico gruppo di popolazione (studentesse e studenti del corso BSc in nutrizione e dietetica) che ha evidenziato un consumo maggiore di prodotti ricchi di proteine e di alternative vegane alla carne. Il dato non è rappresentativo della popolazione in generale. La verifica dell'affidabilità inter-rater non ha avuto luogo perché i calcoli sono stati effettuati da un'unica persona. Non è stato nemmeno possibile svolgere un confronto con altri metodi che si occupano di quantificare l'assunzione di cibo nella regolare attività quotidiana.

### Conclusione




La concordanza tra il sistema di scambio e il programma di calcolo dei valori nutritivi nut.s è buona. Il sistema di scambio,

	Differenza del valore medio	Range statisticamente accettabile
Apporto calorico totale	44 kcal	da 303 a -215 kcal
Assunzione di carboidrati	-5,9 g	da 27 a -39 g*
Assunzione di proteine	0,94	da 20 a -14 g
Assunzione di grassi	5,7 g	da 31 a -20 g
	* (+20 g/-20 g senza 4 valori anomali)	

Tabella 2: concordanza tra i metodi di calcolo dei valori nutritivi secondo il diagramma di Bland-Altman.

con una capacità di elaborazione più rapida, offre un potenziale per l'attuazione pratica nella terapia nutrizionale. Il sistema è a disposizione di tutte le dietiste e di tutti i dietisti che operano sul territorio svizzero. Le persone interessate possono rivolgersi a Caroline Heuberger (caroline.heuberger@bfh.ch).

### Valori di scambio, principale sostanza nutritiva: i carboidrati

<p><b>Valore dei carboidrati (VC)</b> La definizione «valore dei carboidrati» si riferisce ad alimenti contenenti cereali, ad es. pasta, riso e pane.</p>	<p>Ogni valore dei carboidrati contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g di carboidrati</li> <li>• 1,5 g di proteine</li> <li>• senza grassi</li> </ul>	
<p><b>Valore della frutta (VF)</b> Il valore della frutta si riferisce alla frutta sia fresca che secca e ai succhi di frutta.</p>	<p>Ogni valore della frutta contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g di carboidrati</li> <li>• 1 g di proteine</li> <li>• senza grassi</li> </ul>	
<p><b>Valore della verdura (VV)</b> Il valore della verdura si riferisce alla verdura sia cruda che cotta, a insalate e centrifugati di verdura.</p>	<p>Ogni valore della verdura contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 kcal</li> <li>• 10 g di carboidrati</li> <li>• 2 g di proteine</li> <li>• senza grassi</li> </ul>	

Bibliografia sulla pagina 31

### La lista di scambio

Di seguito trovate per ogni valore la quantità di alimenti che lo compone.

Valore dei carboidrati (VC)			
1 valore corrisponde:			
Tipi di pane		Prodotti a base di cereali, legumi, castagne (crude)	
25 g	Pane Graham, pane integrale, pane di segale, pumpernickel (pane tedesco)	65 g	Chicchi di mais
25 g	Vol-au-vent	25 g	Legumi, castagne
20 g	Pane bianco, semibianco e pane bigio prodotto con tutti i tipi di farina (compreso il pane chiaro di farro o segale), panini al latte, treccia, pita, tortilla	20 g	Amaranto
		15 g	di pasta, anche integrale, cereali, fiocchi di cereali, Birchermüesli, farina, riso, riso integrale, miglio, grano saraceno, quinoa,
15 g	Fette biscottate, pane croccante, Darvida	10 g	Amido (farina di mais, Epifin)
10 g	Galette di riso		
		Impasti	
		30 g	Pasta sfoglia (+1 VF)
<b>Patate</b>		25 g	Impasto per torte (+0,5 VF), impasto lievitato dolce, impasto per pizza
75 g	Purè di patate	20 g	Pasta frolla dolce (+0,5 VF)
65 g	Patate lesse, patate bollite, patate dolci		
55 g	Patatine al forno		
40 g	Crocchette di patate, Rösti		
35 g	Gnocchi		
30 g	Patatine fritte (+0,5 VF)		
20 g	Chips, chips di mais (+0,5 VF)		
		35 g	Pasta, pasta integrale, cereali, couscous, bulgur
		40 g	Riso, riso integrale, miglio, grano saraceno, Spätzle
		60 g	Polenta
		55 g	Granturco dolce
		50 g	Amaranto
		45 g	Quinoa
		100 g	Hummus (+1,5 VF)
		65 g	Legumi
		15 g	Popcorn

Immagine 1: Sistema di scambio: valori di scambio per i carboidrati (top) e lista di scambio per il valore del pane (sotto).

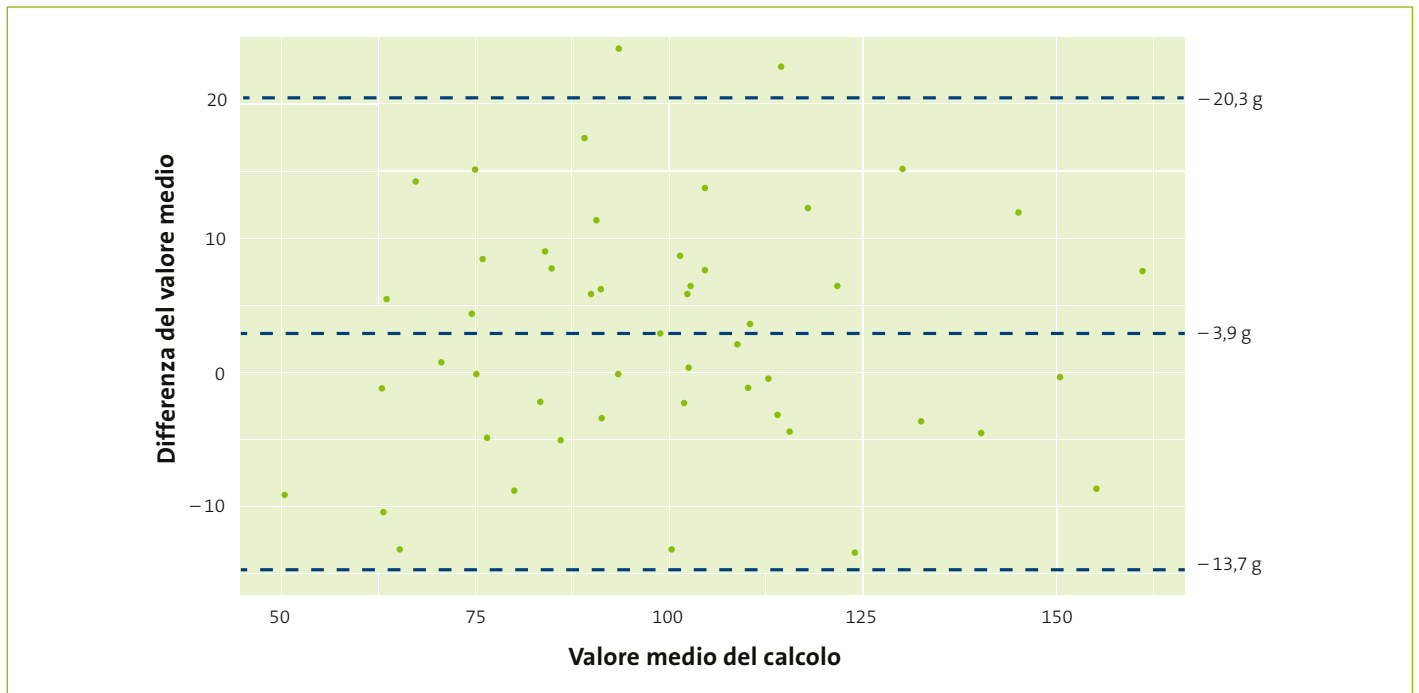


Immagine 2: Diagramma di Bland-Altman relativo all'assunzione di proteine.



SVDE ASDD

**Tag der  
Ernährungsberater/innen  
12. März 2025**

**Journée des diététicien-ne-s  
12 mars 2025**

**Giornata delle dietiste  
e dei dietisti  
12 marzo 2025**

## «Willst du nicht wenigstens mal probieren?» von Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler



*Willst du nicht wenigstens mal probieren?*  
Autoren: Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler  
Hogrefe AG Verlag, Bern, 1. Auflage 2024,  
ISBN: 9783456863603, 56 Seiten

Das Buch thematisiert «picky eating» und «heikles» Essverhalten im Kindesalter. Die beiden Psycholog/innen Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler möchten Familien dazu einladen, zu schmunzeln, Gespräche

anzustossen und kompaktes, wissenschaftlich fundiertes Wissen für eine liebevolle Begleitung am Esstisch weiterzugeben.

Der erste Teil des Buches ist eine lustig illustrierte Geschichte über «picky eating» in der Tierwelt; das Entenkind möchte keine glitschigen Schnecken probieren, das Fuchskleine verschmäht das Gammelfleisch aus der Abfalltonne und das kleine Mistkäfermädchen möchte nichts vom Essen der Eltern probieren. Die Kinder lachen beim Vorlesen und auch als Eltern teil kann man den kleinen Tierchen nachempfinden, dass sie das ihnen vorgesetzte Zeug nicht probieren möchten. Das gemeinsame Lesen stärkt die Beziehung und so bekommt das häufig konfliktgeladene Thema «picky eating» etwas mehr Leichtigkeit.

Der zweite Teil richtet sich an Eltern und Bezugspersonen. Auf wenigen Seiten gelingt es den Autor/innen, die zuvor erlangte Leichtigkeit beizubehalten und mit

wissenschaftlich fundiertem Wissen zu unterstreichen. Sie zeigen auf, wie häufig heikles Essen vorkommt (knapp die Hälfte aller Kinder isst zeitweise sehr wählerisch!), sie sprechen über den Teufelskreis, der durch Druck entsteht, und vor allem, wie man aus diesem Teufelskreis wieder aussteigen kann. Eine entspannte Atmosphäre und eine liebevolle Beziehung stehen dabei im Mittelpunkt.

Ein kurzer Exkurs zu ARFID und Magersucht zeigt auf, wann es sich lohnt, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass man die beanspruchte Hilfe hinterfragen darf, da weiterhin viele ungünstige «Tipps und Tricks» zum Thema kursieren.

Ein absolut empfehlenswertes Buch für alle, die beruflich oder privat mit Kinderernährung zu tun haben.

*Rezensiert von Marina Martin, BSc,  
Ernährungsberaterin SVDE*

## Bevorstehende SVDE-Fortbildungen Prochaines offres ASDD de formation continue

### Processus de Soins en Nutrition Comment l'utiliser judicieusement en pratique?

**Date de cours:**

25.02.2025 et 09.04.2025

**Délai d'inscription:**

Vous pouvez vous inscrire à l'événement jusqu'au 31 janvier 2025 au plus tard.

**Lieu:**

Clinique Romande de Réadaptation (SUVA),  
Av. du Grand-Champsec 90, 1950 Sion

**Points ASDD:**

Vous recevrez 8 points ASDD pour votre participation.

### Generalversammlung SVDE mit Rahmenprogramm 2025

**Kursdatum:**

04.04.2025

**Anmeldeschluss:**

Sie können sich bis spätestens am 28. März 2025 für die Veranstaltung Generalversammlung SVDE mit Rahmenprogramm 2025 anmelden.

**Kursort:**

kultur & kongresshaus aarau,  
Schlossplatz 9, 5000 Aarau

**SVDE-Punkte:**

Für die Teilnahme erhalten Sie 7 SVDE-Punkte.

**Rahmenprogramm inkl. Mittagessen –  
Teilnahme ist kostenlos!**

### Assemblée générale avec programme-cadre 2025

**Date de cours:**

04.04.2025

**Délai d'inscription:**

Vous pouvez vous inscrire à l'événement jusqu'au 28 mars 2025 au plus tard.

**Lieu:**

kultur & kongresshaus aarau,  
Schlossplatz 9, 5000 Aarau

**Points ASDD:**

Vous recevrez 7 points ASDD pour votre participation.

**Programme-cadre incluant le déjeuner –  
participation gratuite**

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) > Bildung  
> Fortbildungsangebot  
> SVDE-Kurse

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) > Formation  
> Offre de formation continue  
> Cours ASDD

**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.**



**SVDE ASDD**

# KURSÜBERSICHT VUE D'ENSEMBLE DES COURS PANORAMICA DEI CORSI

Datum Date Data	Ort Lieu Luogo	Veranstaltung Manifestation Manifestazione	SVDE-Punkte Points ASDD Punti ASDD
22.01.2025	Bern	Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation	8
22.01.2025	Online	Zyklusbasierte Ernährung – Grundlagen	1
23.01.2025	Online	Nahrungsergänzungsmittel in der Gastroenterologie	4
23.01.–13.02.2025	Online	Ernährungsmedizinische Komplexbehandlung der Mangelernährung	6
24.01.–10.05.2025	Zürich	Kompetenzerweiterung Therapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen	18
25.01.2025	Online	Adipositas – Ursachen, Folgen und die Ernährungstherapie	3
27.01.2025	Rheinfelden	Abbott Nutrition Lunch and Learn – Ernährung und Wundheilung	1
27.01.–03.02.2025	Online	Histamin – unverträglich oder unverzichtbar?	5
28.01.2025	Online	Online-Beratungen professionell gestalten	3
29.01.2025	Lausanne	Prise en charge du diabète de type 1	6
30.01.2025	Bern	Course: Metabolic Diagnostics in Clinical Practice and Research	7
30.01.2025	Zürich	Ernährungssymposium, eine praktische Auseinandersetzung mit der enteralen Ernährung	3
31.01.2025	Online	Ernährungspsychologie des Reizdarms	7
01.02.2025	Online	Muskeln aufbauen mit Ernährung und Training	7
01.02.2025	Online	Risikoadaptierte Ernährungstherapie bei chronischen Nierenfunktionsstörungen	3
03.02.2025	Online	KI für Ernährungsfachkräfte: Perspektiven – Chancen – Risiken	5
04.02.–18.02.2025	Online	Der ernährungstherapeutische Prozess	6
05.02.2025	Online	Ist die Kneipp-Methode noch zeitgemäss?	2
06.02.2025	Online	Histaminunverträglichkeit und Glutensensitivität?	3
06.02.2025	Genève	Feeding the microbiota	6
07.02.2025	Bern	Hochsensibilität: Herausforderungen und Potenziale in der Beratung von neurosensitiven Menschen	8
07.–08.02.2025	Online	Erfolgreicher Einstieg in die individuelle Ernährungsberatung	11
08.02.2025	Online	Ernährung bei Krebs – was ist möglich, was ist sinnvoll?	3
10.02.2025	Online	Der dauergestresste Mensch? Das Burnout – Konzept kritisch reflektiert	8
10.02.2025	Online	Schilddrüse und Ernährung	7
11.–12.02.2025	Online	Osteoporose – Fokus Ernährung – von der Prävention bis zur Therapie	11
14.02.2025	Online	Fastentechniken unter der Lupe	6
14.–15.02.2025	Online	Update Diabetes mellitus	11
15.02.2025	Online	Zyklusfood	4
17.02.2025	Online	Gut durch die Wechseljahre	7
20.02.2025	Online	Erfolgreich selbstständig in der Ernährungsberatung werden und bleiben	1
21.02.2025	Online	Diagnose Fettleber	6
21.02.2025	Online	Faszinierendes Ökosystem Darm – das Wechselspiel von Ernährung, Hormonen und Metagenom	3
25.02.–09.04.2025	Sion	Processus de Soins en Nutrition: Comment l'utiliser judicieusement en pratique?	8
26.02.2025	Zürich	Körperbild	8
27.02.2025	Lugano	La Nutrizione Parenterale	6
28.02.2025	Online	Die Verbindung von Ernährung, Mundgesundheit und Lebensstilkrankheiten: ein interdisziplinärer Ansatz zwischen Zahnarzt und Ernährungsberater	3
01.03.2025	Online	Patienten mit Fettstoffwechselstörungen erkennen und richtig beraten	3
03.03.2025	Zürich	Embodiment: Körperliche Ressourcen aufbauen auf Basis des Zürcher Ressourcenmodells ZRM®	8
04.03.2025	Zürich	SWAN LivePorträts	3
05.03.2025	Zürich	«Erst wenn ich dünn bin, dann ...» – Glaubenssätze und deren Wirkung auf unsere Ziele	8

Alle Kurse und Details finden Sie auf unserer Webseite unter Bildung/Fortbildungsangebot.

*Vous trouverez tous les cours et les détails sur notre site web sous Formation/Offre de formation continue.*

*Tutti i corsi e i dettagli sono disponibili sul nostro sito web alla Formazione/Offre de formation continue (FR).*



# Free From: unbeschwert geniessen.

Mehr als  
**600**  
gluten- und  
lactosefreie  
Produkte



free  
from

Seit über 15 Jahren finden Sie bei  
Coop das grösste gluten- und lactosefreie  
Sortiment der Schweiz.

coop

Für mich und dich.

NEU  
NOUVEAU

DIABETES-MANAGEMENT<sup>†</sup> NEU DEFINIERT  
LA GESTION DU DIABÈTE<sup>†</sup> REDÉFINIE

Glucerna<sup>®</sup>  
ADVANCE  
1.6 kcal

DIE ERSTE  
DIABETES-SPEZIFISCHE  
TRINKNAHRUNG<sup>†</sup> MIT HMB<sup>\*</sup>  
LE PREMIER SUPPLÉMENT NUTRITIF ORAL  
SPÉCIFIQUE AU DIABÈTE<sup>†</sup> AVEC HMB<sup>\*</sup>

VERBESSERT DIE  
BLUTZUCKER-KONTROLLE<sup>1-10</sup>  
AMÉLIORE LE CONTRÔLE GLYCÉMIQUE<sup>1-10</sup>

FÖRDERT DIE  
MUSKELGESUNDHEIT<sup>11-16</sup>  
CONTRIBUE À LA SANTÉ MUSCULAIRE<sup>11-16</sup>

VERBESSERT DIE  
INSULINSENSITIVITÄT<sup>7-10</sup>  
AMÉLIORE LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE<sup>7-10</sup>



HIER MEHR  
ERFAHREN  
EN SAVOIR  
PLUS ICI

<sup>†</sup>Für Diabetes-Patienten mit (Risiko) einer krankheitsbedingten Mangelernährung; <sup>\*</sup>HMB:  $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -Methylbutyrat; Prot: Protein; Arg: Arginin; Lys: Lysin. / <sup>†</sup>Pour les patients atteints de diabète en cas de malnutrition avérée (ou éventuelle) liée à la maladie; <sup>\*</sup>HMB:  $\beta$ -hydroxy- $\beta$ -méthylbutyrate; Prot: Protéine; Arg: Arginine; Lys: Lysine.

1. Fix BM; Lowe W; Cockram LD. Seventeenth International Congress of Nutrition. 2001. 2. Fibersol-2: A soluble, non-digestible, starch-derived dietary fibre. In: McCleary B, Prosky L, eds. Advanced Dietary Fibre Technology. Oxford, UK: Blackwell Science; 2001:509-523. 3. Gryzman A G, Wolever TM. Eur J Clin Nutr. 2008;62:1364-1371. 4. Mirzainpour, H. et al., Acta medica Iranica. 2016;54(1), 24-31. 5. Mirzainpour, H. et al. Thrombosis research. 2012;130(3), e13-e19. 6. Sulochana, K.N. et al., Glycoconj J 18, 277-282 (2001). 7. Boon, M. R. et al. Diabetologia. 2019;62(1), 112-122. 8. Monti, L.D., Galluccio, E., Villa, V. et al. Eur J Nutr 57, 2805-2817 (2018). 9. Monti, L. D. et al. 201 Diabetes, obesity & metabolism. 2012;14(10), 893-900. 10. Piatti, P. M. et al., Diabetes care, 24(5), 875-880. 11. Flakoll, P. et al., Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif), 2004; 20(5), 445-451. 12. Baier, S. et al., JPEN. Journal of parenteral and enteral nutrition, 2009; 33(1), 71-82. 13. Fuller, J. C. et al., JPEN. Journal of parenteral and enteral nutrition, 2011;35(6), 757-762. 14. Chew, S. T. H. et al., Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland), 2021;40(4), 1879-1892. 15. Berton, L. et al. PloS one, 2015;10(11), e0141757. 16. Oliveira, G. et al., Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland), 2016;35(5), 1015-1022.

Nur für Gesundheitsfachpersonen. / Réservé aux professionnels de santé.

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

Abbott