

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 64 (1993)
Heft: 7

Rubrik: "Bouquet garni" - Die Seite der Küche : "Brauchen wir Ernährungsempfehlungen?"

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

«Brauchen wir Ernährungsempfehlungen?»

Von Monika Barth

An der *Fachtagung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung SVE* in Bern zum Thema «*Brauchen wir Ernährungsempfehlungen?*», wurde der Ruf nach Richtlinien für eine optimale Ernährung für die verschiedenen Bevölkerungsgruppen laut.

Während solche in den Nachbarländern bereits bestehen, beschränken sich die Empfehlungen in der Schweiz auf einzelne Bereiche, wie zum Beispiel Fett und Cholesterin. Ernährungsempfehlungen werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE, seit 1956 abgegeben und in mehrjährigen Abständen den fortschreitenden Erkenntnissen der Wissenschaft angepasst. Sie geben an, wie hoch der individuelle Bedarf an verschiedenen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen ist, damit sich ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden lassen. Während sich Fachleute aus der deutschen Schweiz vor allem auf die von der DGE aufgestellten Empfehlungen stützen, verwenden die Fachleute der Romandie die französischen Richtlinien und jene aus dem Tessin die italienischen Ernährungsempfehlungen, welche sich ihrerseits nach den amerikanischen RDA (Recommended Dietary Allowances)-Werten ausrichten. Alle diese verschiedenen Richtlinien stützen sich zwar auf wissenschaftliche Erkenntnisse und werden laufend dem neuesten Stand des Wissens angepasst, und trotzdem gibt es Unterschiede.

In der Schweiz müssten umfassende Ernährungsempfehlungen von der *Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK)* erarbeitet werden. Vor allem politische Gründe – Zurückhaltung gegenüber neuen «Vorschriften», die vermutete Angst der Bevölkerung vor «Bevormundung» – haben die Behörden bis jetzt daran gehindert, hier aktiv zu werden. Seit der Konferenz der Weltgesundheitsorganisation WHO in Rom zeichnet sich aber ein Gesinnungswandel ab. Die Schweiz hat sich verpflichtet, bis Ende 1994 *Grundzüge einer nationalen Ernährungspolitik* zu formulieren.

Was essen? Die Qual der Wahl im Schlaraffenland

In seinem Referat wies *Professor Dr. med. Otmar Tönz*, Luzern, Präsident der Eidgenössischen Ernährungskommission, darauf

Notabene:

Fürs Fachblatt unterwegs

Da soll noch einer sagen, die Schweizerischen Bundesbahnen seien nicht flexibel und dienstbereit. Eine Reisende bestieg eines Morgens frohgelaunt in Aarau den Schnellzug nach Olten, um dort nach Bern umzusteigen. Doch, o Schreck, ausserhalb von Schönenwerd gab es technische Probleme, der Zug blieb eine zeitlang stehen. «Nun ist es aus mit der Verbindung nach Bern», dachte unsere Reisende, die um 10 Uhr einen Termin hatte. Endlich kam man in Olten an. Der Anschlusszug war weg. Sie klagte ihr Leid einer SBB-Angestellten. Diese telefonierte auf die Zentralstelle 3 und konnte die Reisenden beschwichtigen. «Warten Sie hier, in einer Minute kommt der Intercity. Den werden wir anhalten.» Gesagt, getan. Der Zug brauste heran und hielt. Eilends stiegen die Reisenden nach Bern ein und erreichten ihr Ziel um 9.40 Uhr. Unsere Aarauerin kam rechtzeitig zu ihrer Verabredung.

Ein dickes Buch mit wissenschaftlichen Erklärungen neben dem Kochtopf ist unvorstellbar. Besser sind einige einfache Tips, wie etwa die

«10 goldene Regeln der gesunden Ernährung»

wie sie von der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung aufgestellt wurden:

1. Vielseitig und abwechslungsreich essen.
2. Mit Fett sparsam umgehen. Auf verstecktes Fett achten.
3. Täglich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
4. Zucker meiden und bei Süßigkeiten Mass halten.
5. Mahlzeiten schonend zubereiten.
6. Kochsalz weitgehend durch Kräuter und Gewürze ersetzen.
7. Kleinere Mahlzeiten – dafür aber fünf pro Tag.
8. Eiweissbedarf mit pflanzlichem und tierischem Protein decken.
9. Körperfewicht kontrollieren.
10. Essen Sie mit Freude und Freunden.

Die farbige Broschüre «*Die 10 goldenen Regeln der gesunden Ernährung*» kann zum Preis von Fr. 6.– (SVE-Mitglieder Fr. 3.–) bei der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, Postfach, 3052 Zollikofen, bezogen werden.

hin, dass der *Homo sapiens* etwa seit den Zeiten des Neandertalers, während 12 000 Generationen *Jäger und Sammler*, anschliessend während 400 Generationen *Ackerbauer und Viehzüchter*, danach während dreier Generationen *Lebensmittelverkäufer* war und heute, seit einer Generation, *Überflusskonsument im Selbstbedienungssystem* (Schlaraffenland) ist. Die Wahl der Nahrungsmittel beruhte ursprünglich auf Intuition (Instinkt) und Erfahrung, welche Eigenschaften über Jahrtausende Garant für Gesundheit gewesen sind. Mit zunehmender Zivilisation und verfeinerter geschmacklicher Differenzierung und bei entsprechendem Angebot haben sich Auswahlkriterien mehr und mehr durch die gustatorischen Eigenschaften der einzelnen Lebensmittel ergeben. Nebst den Grundprinzipien der Intuition und Tradition und den emotionalen und sozialen Aspekten der Trieb- und Lustbefriedigung sind auch transzendentale, weltanschauliche Gesichtspunkte in Erscheinung getreten. Die grossen Weltreligionen haben Richtlinien und Nahrungsgesetze erlassen, die später in vielen sektierischen «*Alternativernährungen*» ihre Fortsetzung gefunden haben. Erst spät in dieser ganzen Evolution tritt die Naturwissenschaft auf den Plan. Seit einigen Jahrzehnten können wissenschaftlich begründete Ernährungsrichtlinien vermittelt werden, doch ist dadurch Instinkt oder Intuition ins Meer der Unsicherheit gesunken, so Prof. Tönz.

Heute beginnt Gesundheitsbewusstsein die ungezügelte Lust nach Gaumenfreuden langsam zu verdrängen. Es darf als glückliche Fügung bezeichnet werden, dass die Ernährungswissenschaft, trotz Fehlens eines entsprechenden Lehrstuhls an einer schweizeri-

schen Universität, soweit entwickelt ist, dass sie fundierte Ratsschläge für eine Ernährung, die in der Lage ist, viele volkswirtschaftlich bedeutende Zivilisationskrankheiten vermeiden zu helfen, geben kann. Es ist Aufgabe der staatlichen Gesundheitsbehörden, ihre Bürger vor Fehlernährung, welche durch Desinformation und Desinteresse entstehen kann, zu schützen, das heisst, sich mit den Problemen einer Ernährungspolitik zu befassen, wie dies von den internationalen Gremien FAO und WHO gefordert wird. Der Mensch ist heute bereit, diesbezügliche Botschaften aufzunehmen. Wichtig sind jedoch individuelle Ernährungsrichtlinien, sie sind «Maßschneiderei», statt allgemeine Ernährungsrichtlinien, «Konfektionsware». «Von allem etwas, von nichts zuviel» (Prof. Aebi) ist für Professor Tönz eine unübertrefflich zusammengefasste Ernährungsempfehlung. Nach seiner Meinung beruhen Ernährungsfehler nicht auf ungenügendem Wissen, sondern entstehen vor allem wegen ungenügendem oder mangelndem Interesse.

Erfahrungen mit Ernährungsempfehlungen in Deutschland

Professor Günter Wolfram, vom Institut für Ernährungswissenschaft an der Technischen Universität München, orientierte in seinem Referat hauptsächlich über die Erfahrungen mit den Ernährungsempfehlungen in Deutschland. Diese konnten gemäss Professor Wolfram anhand von Studien überprüft werden. Dabei hat sich herausgestellt, dass zum Beispiel die Empfehlungen für Eiweiss und Fett meistens deutlich überschritten werden, während die Zufuhr von Kohlehydraten und Ballaststoffen zu niedrig liegt. Die Energiezufuhr ist zu hoch, die Versorgung mit Mineralstoffen, vor allem beim Kalzium, nicht ausreichend. Bei den Spurenelementen ist an erster Stelle die unzureichende Versorgung mit Jod zu nennen.

Auch PD Dr. med. Jürg Lüthy, Fachstelle Ernährung, Bundesamt für Gesundheitswesen, Bern, stellte fest, dass die auffallendste Entwicklung in der Veränderung der Ernährungsgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung in den letzten 40 Jahren der abnehmende Konsum an kohlehydratreichen Grundnahrungsmitteln ist. Beim Fleischverbrauch ist eine Zunahme zu beobachten und beim Konsum von Milch hat eine Verlagerung zu Milchprodukten stattgefunden.

Die international im Rahmen einer Ernährungspolitik am häufigsten aufgestellte quantitative Ernährungsempfehlung betrifft den Fettkonsum. Von der WHO sind für europäische Länder Ziele zur Verminderung des Konsums an Gesamtfett und an gesättigten Fettsäuren formuliert worden, gemäss denen das Gesamtfett in der Nahrung mittelfristig auf 35 Prozent und längerfristig auf 20 bis 30 Prozent der Energie reduziert werden soll. Wie schon zuvor Prof. Tönz, betonte auch Dr. Lüthy, dass der Konsument zusätzliche neutrale Informationen benötigt, damit er aus einer detaillierten Nährwertkennzeichnung vollen Nutzen ziehen kann.

In ihren anschliessenden Statements zeigten sich Bettina Prodollet, dipl. Ernährungsberaterin BREAD, Nyon, Francoise Doriot, Konsumentinnenforum Delémont, sowie Christina Blumer, Coop Schweiz, Basel, von der Notwendigkeit von Ernährungsempfehlungen überzeugt, und zwar für Fachleute wie für Konsumenten. Ernährungsberaterinnen stützen sich bei ihrer Beratungstätigkeit darauf ab, in Grossküchen werden die Menüpläne danach ausgerichtet und die Industrie braucht ebenfalls verlässliche Kriterien für die Produkteentwicklung. Es ist jedoch zu beachten, dass die für Fachleute konzipierten Ernährungsempfehlungen für den Alltag nicht geeignet und Zahlentabellen nicht von didaktischem Wert sind. Eine spezielle Broschüre mit allgemein verständlichen Ernährungsempfehlungen für den Konsumenten, wie sie bereits in Deutschland existiert, wäre auch in der Schweiz sehr nützlich.

Heim und Öffentlichkeit

Das kleine Buch «Heim, Öffentlichkeit und öffentliche Meinung» von Dr. iur. Heinrich Sattler, das 1986 erschienen ist, hat sich innert weniger Monate zu einem Bestseller des VSA-Verlages entwickelt. Ueli Merz, ehemaliger Leiter der Arbeitserziehungsanstalt Uitikon, äussert sich über die neue Schrift wie folgt: «Nun ist» also diese Broschüre im VSA-Verlag erschienen, in welcher der Verfasser «der Frage nach unserem Verhältnis zur Öffentlichkeit und der öffentlichen Meinung in seiner ihm eigenen, sprachlich süffigen Art nachgeht. Ich meine, Sattlers 19fränkige Broschüre gehöre zur Pflichtlektüre für Heimleiter und nicht nur für sie ...»

Zum Inhalt des Buches von Dr. H. Sattler stellt U. Merz weiter fest:

- Er geht der öffentlichen Meinung und ihren Repräsentanten nach.
- Er untersucht den Begriff Öffentlichkeit in einem viel weiter und differenzierter gefassten Mass, als wir dies gemeinhin tun.
- Er untersucht Meinungen und Meinungsbildungsprozesse dieser Öffentlichkeiten über uns und deutet unsere Reaktionen.
- Und er macht «behutsame Vorschläge für den Umgang mit dem gegenseitigen Ärgernis» und fängt dort eben nicht beim Umgang mit Radio DRS und dem Fernsehen an, sondern bei den kleinen alltäglichen Dingen, die zur Imagebildung jeder Institution viel mehr und viel Nachhaltigeres beitragen, als ein schöner Artikel in einer Wochenzeitung.

Im Verlag VSA sind aus der «Werkstatt» von Dr. H. Sattler ferner erhältlich: «Administrative Arbeitshilfen für Altersheime» (Musterformulare mit Erläuterungen) und «Versicherungen im Heim».

Bestellschein

Wir bestellen hiermit

- Exemplar(e) «Heim, Öffentlichkeit und öffentliche Meinung» zu Fr. 19.–
..... «Administrative Arbeitshilfen für Altersheime» zu Fr. 13.–
..... «Versicherungen im Heim» zu Fr. 15.– (alle drei Broschüren exkl. Versandkosten)

Name, Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift, Datum _____

Bitte senden an Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.