

## Ernährungsempfehlungen

Weltweit werden der Bevölkerung die geltenden Ernährungsempfehlungen in der Form von Ernährungspyramiden vermittelt. Um wirklich zu verstehen, was sich hinter dieser scheinbar einfachen Darstellung verbirgt, brauchen Laien aber die Vermittlerdienste von Fachpersonen. Die Ernährungsempfehlungen stellen nichts anderes dar, als die Übersetzung von Nährstoffempfehlungen auf die Ebene von Nahrungsmitteln.

Für die meisten Nährstoffe existieren Empfehlungen, welche auf wissenschaftlich abgesicherten Daten beruhen. Allerdings wurden diese Daten zum Teil aus Tierversuchen abgeleitet oder wurden an spezifischen Personengruppen ermittelt (z. B. jungen gesunden Männern während der militärischen Ausbildung oder Personen mit einem bestimmten Krankheitsbild). Ernährungsfachpersonen wissen aus ihrer beruflichen Erfahrung, dass Nährstoffempfehlungen und damit auch Ernährungsempfehlungen nicht unbedenken für alle Personengruppen oder Individuen übernommen werden können. Am Beispiel der Proteine soll das näher ausgeführt werden.

Bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen gilt es neben der reinen Nährstoffabdeckung viele weitere Faktoren zu berücksichtigen: die Nahrungszubereitung und damit verknüpft die Nutzbarkeit der Inhaltsstoffe, physiologische Gegebenheiten auf Seiten der Klienten, deren ökonomische Möglichkeiten, Vorlieben und Abneigungen oder kulturell bedingte Gebote, Bereitschaft und Fähigkeit zur Umsetzung von Veränderungsschritten. Das alles muss erkannt und einbezogen werden in der Beratung und Begleitung von Klienten und dafür braucht es breit und fundiert ausgebildete Fachleute. Sie sind dafür durch ihr vielseitiges Wissen zu Lebensmitteln, Krankheitslehre, Psychologie und Gesprächsführung bestens gerüstet. Sie sind es auch, die als erste bemerken werden, wenn die zu Grunde gelegten Empfehlungen im individuellen Fall nicht passen und sie haben die Kompetenz, ja sogar die Verpflichtung, die notwendigen Korrekturen vorzunehmen.

Es wäre wünschenswert, dass solches Erfahrungswissen Eingang findet in weiterführende Forschungsprojekte an der Fachhochschule, denn dort werden praxisnahe Forschungsfragen bearbeitet. Beobachtungen und Fragen sollten darum an diese Institutionen weitergeleitet werden. Durch die enge Zusammenarbeit von Berufsleuten und Hochschule können berufsrelevante Fragen aufgegriffen und Wissenslücken, zum Beispiel solche zu spezifischen Ernährungsempfehlungen, gezielt geschlossen werden.

### Kontakt:

Dr. Christine Römer-Lüthi  
Corax GmbH  
Napfstrasse 55, 3550 Langnau  
+41 34 408 81 31  
christine.roemer@corax.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

