

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 05. September 2019

Länger gesund leben – der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit

Das Swissmilk-Symposium für Ernährungsfachleute ist zu einer fixen Grösse im Veranstaltungskalender der Ernährungsspezialisten geworden. An der fünfundzwanzigsten Austragung am 3. September 2019 stand die Frage im Zentrum, wie die Gesundheit durch die Ernährung positiv beeinflusst werden kann. Gerade in der heutigen Welt, wo unendlich viele Informationen vorhanden sind, ist dies eine komplexe Angelegenheit, wo leicht der Überblick verloren gehen kann. Deutlich kam hervor, dass einzig eine personalisierte Ernährungsempfehlung richtig ist, da der individuelle Lebensstil und der Körperstatus einen sehr grossen Einfluss haben.

Die Ernährungsspezialisten der Schweizer Milchproduzenten SMP, organisieren unter der Marke Swissmilk jedes Jahr ein Symposium für Ernährungsfachleute. Dabei werden aktuelle Themen der Ernährungswissenschaft beleuchtet und eine Netzwerkplattform für Ernährungsfachleute geboten. Ein Auszug aus den umfangreichen Referaten:

Direktion

Weststrasse 10
Postfach
CH-3000 Bern 6

Die sozialen Medien fordern die Ernährungsfachleute

In den sozialen Medien kursiert eine Vielzahl an Ernährungsinformationen. Das überfordert die Konsumentinnen und Konsumenten und führt zu einem Qualitätsverlust der Informationen. Einzelne private Influencer, oft ohne ernährungswissenschaftliche Expertise, können grossen Einfluss haben und zu radikalen, restriktiven und falschen Ernährungsgewohnheiten bei den Followern führen. Ernährungsexpertinnen und -experten der Zukunft kommt daher eine ganz wichtige Rolle zu. Sie müssen sich unbedingt stark als Fachpersonen in den sozialen Medien positionieren. Staatliche Organisationen, die Wissenschaft und unabhängige Verbände müssen nicht nur präsenter sein als bisher, sondern Orientierung schaffen, Konsumentinnen und Konsumenten begleiten und mit wichtigen Influencern zusammenarbeiten, um sie ihrer Verantwortung bewusst zu machen und gemeinsam deren Inhalte zu fundieren.

Nährwertlabels helfen nicht den Überblick zu erhalten

Wenn Konsumentinnen und Konsumenten die Gesundheit von verarbeiteten Produkten wie Frühstückscerealien, salzigen Snacks oder Getränken beurteilen müssen, benutzen sie häufig einfache Entscheidungsregeln. Als gesund wahrgenommene Zutaten (z.B. Früchte) oder als ungesund wahrgenommene Zutaten (z.B. Schokolade) bestimmen, wie gesund ein Produkt eingeschätzt wird. Diese pragmatische Entscheidungsstrategie führt nicht zwingend zu schlechten Entscheidungen, genügt aber nicht. Entscheidend für eine gesunde Ernährung sind nicht einzelne Lebensmittel, sondern eine ausgewogene Ernährung. Experimentelle Studien zeigen, dass der Nutriscore oder andere direkte Nährwertkennzeichnungen nur einen geringen Einfluss darauf haben, als wie gesund ein Produkt eingeschätzt wird. In erster Linie führen sie dazu, dass die Industrie die Rezepturen ihrer Produkte so anpasst, dass diese eine bessere Beurteilung erhalten.

Alle Informationen:

Alle Referate stehen kostenlos online zur Verfügung.

<https://www.swissmilk.ch/de/ernaehrungsfachleute/symposium/>

Auskünfte:

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, SMP-Swissmilk

031 359 57 57

symposium@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

Telefon 031 359 51 11

Telefax 031 359 58 51

smp@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

swissmilk