

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 28. August 2024

## Gesundes Essen und Trinken in allen Lebensphasen

**Die Ernährung begleitet uns durchs Leben, legt Grundbausteine für die Gesundheit und dient als Therapie bei Krankheiten. Am 26. August 2024 fand das diesjährige Swissmilk Ernährungs-Symposium mit dem Schwerpunktthema «Vom Rüeblibrei zum Seniorenteller» statt. Die vom Schweizerischen Verband der Ernährungsberater:innen (SVDE) anerkannte und zertifizierte Veranstaltung stiess auf reges Interesse.**

Im Verlauf unseres Lebens werden wir immer wieder mit neuen Fragen bezüglich der Ernährung konfrontiert. Wie beispielsweise: Was braucht eine schwangere Frau? Was tun, wenn ein Säugling nicht trinkt? Welche Ernährungsweise ist optimal für ein Kind mit Cystischer Fibrose, Epilepsie oder ADHS? Wie sollten Eltern das Konsumverhalten ihrer Teenager handhaben? Welchen Einfluss hat das Essen auf Endometriose? Kann das Essverhalten helfen, die Wechseljahre sanfter zu durchleben? Ist es möglich, mit einer optimalen Esskultur 100 Jahre alt zu werden? Am diesjährigen Symposium referierten mehrere Fachpersonen über diese spannende Thematik der Ernährung im Lebenszyklus und beantworteten dabei auch einige dieser Fragen.

### Gutes Essen für ein gesundes Leben

Rund 120 Interessierte hatten am Symposium die Gelegenheit, Informationen aus erster Hand zu erhalten. Hochkarätige Expertinnen und Experten referierten unter anderem über die Bedeutung von Ernährungspsychologie am Familientisch, wie achtsames Essen funktioniert und wie man mit der richtigen Ernährung stark und smart sein kann im Alter. Prof. Dr. Reto Kressig zeigte gleich zu Beginn auf, welche Ernährungsaspekte wichtig für Hirn und Herz sind und er betonte, wie bedeutend Proteine im Alter für die Muskelgesundheit sind – sowohl die Verteilung über den Tag wie auch die Proteinquellen seien wichtig. Was es mit den 7 Arten von Hunger auf sich hat, lehrte Ninetta Scura. Man solle sich auch als essender Mensch besser kennenlernen. Und wie man als Familie eine möglichst entspannte Esssituation erreichen kann, zeigte Ronia Schiffan. Einer ihrer Tipps: Lasst Kinder mal essen, was sie wollen.

### Bedeutende Proteine in sensiblen Phasen

In den praxisnahen Referaten wurde anhand von Patientenbeispielen deutlich, wie wichtig die Ernährung (bereits) während der Schwangerschaft und Stillzeit ist, und auch hier zeigte Dr. Katharina Quack Lötscher, dass Schwangere häufig zu wenig Proteine und Milchprodukte konsumieren. Welche Rolle die Ernährung und Essstörungen bei AD(H)S spielen, präsentierte Sue Schupp und zeigte Behandlungsempfehlungen auf. Auch in der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen ist eine ausgewogene Lebensmittelmischung mit ausreichend Proteinen und einer bunten, regionalen Auswahl vieler sekundärer Pflanzenstoffe wichtig, wie Kirsten Scheuer klar darstellte.

### **Nicht zu vergessen: Bewegung!**

Zwischen den einzelnen Referaten gab es für die Teilnehmenden auch kurze Bewegungspausen. Der Fitnesstrainer Merlin Mast aus Bern zeigte dem Publikum humorvoll Übungen zum Mitmachen – ganz nach seinem Motto und ganzheitlichem Konzept «*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts*». Geleitet wurde das Symposium von Susann Wittenberg (Swissmilk), mit Unterstützung von Maria Caputo und Sue Schupp (Ernährungsberaterinnen SVDE).

Alle Referate sind hier verfügbar: [Symposium zu aktuellen Ernährungsthemen | Swissmilk](#)

### **Was noch kommt:**

- Am **10. September** folgt das Ernährungssymposium in der Westschweiz. Wie in der Deutschschweiz sind auch da hochkarätige Referentinnen und Referenten am Start und auf die Teilnehmenden wartet eine spannende Veranstaltung. Mehr Informationen: [Symposium sur l'alimentation d'aujourd'hui | Swissmilk](#).
- Am **03. Oktober** wird ein Online-Symposium durchgeführt: Zum Thema «*Männer, Muskeln und Mahlzeiten: Der Weg zu optimaler Ernährung*» wird Daniel Angst, Abteilungsleiter Präventionsmanagement, von der SWICA Krankenversicherung, referieren. Weitere Informationen: [Online-Symposium für Ernährungsfachleute | Swissmilk](#).

### **Auskünfte**

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk  
Christa Brügger, Leiterin Kommunikation, SMP

[symposium@swissmilk.ch](mailto:symposium@swissmilk.ch)  
[christa.bruegger@swissmilk.ch](mailto:christa.bruegger@swissmilk.ch)