

**MEDIENMITTEILUNG****Bern, 7. November 2025**

## **Ernährung im Fokus: Expertinnen und Experten referieren über gesundes Essen in allen Lebensphasen**

**Ernährung begleitet uns ein Leben lang: Sie legt die Basis für unsere Gesundheit, unterstützt die Entwicklung, beugt Krankheiten vor und kann Teil der Therapie sein. Unter dem Motto «Vom Rüeblibrei zum Seniorenteller» widmete sich das diesjährige Swissmilk Ernährungssymposium genau diesem Thema. Die vom Schweizerischen Verband der Ernährungsberater:innen (SVDE) anerkannte und zertifizierte Veranstaltung stiess auf grosses Interesse.**

Im Laufe des Lebens verändern sich die Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung. Entsprechend breit war das Themenspektrum der Referate, wie beispielweise:

- Welche Rolle spielt Ernährung bei Depressionen im Alter?
- Welche Ernährung empfiehlt sich bei Endometriose und wie sieht eine Zyklusernährung aus?
- Wie lassen sich Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig erkennen und behandeln?

Fachpersonen aus Praxis und Forschung gaben Einblicke in aktuelle Erkenntnisse und zeigten praxisnahe Lösungsansätze. Das Ganze wurde von Susann Wittenberg (SMP/Swissmilk) geleitet.

### **Von Essstörungen bis Depression – die Highlights des Programms**

Rund 150 Teilnehmende nutzten die Gelegenheit, direkt von Expertinnen und Experten zu lernen: Hochkarätige Expertinnen und Experten wie Sarah Stidwill referierten unter anderem über die Herausforderungen, wenn Kinder unter Essverhaltensstörungen leiden. Sie berichtete über Unterschiede zwischen Essverhaltensstörungen und Diätverhalten und in welchem Ausmass Social Media das Essverhalten beeinflussen kann. Je früher Essverhaltensstörungen erkannt werden, desto besser. Wichtig sei auch eine multidisziplinäre Therapie und enge Zusammenarbeit der Fachpersonen sowie das Verständnis der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und der Einbezug der Eltern.

Susana Fernandez zeigte Aktuelles zur Adipositasprävention auf: Ein wichtiges Thema, denn 15,8% der Schweizer Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig oder adipös. Sie stellte Präventionsstrategien und Programme auf kommunaler, kantonaler und nationaler Ebene vor. Auch sie betonte, wie wichtig es sei, Übergewicht früh zu erkennen und die Lebenswelten der Kinder zu berücksichtigen sowie Eltern und Bezugspersonen aktiv einzubeziehen.

Durch Nicole Heinze erfuhren die Teilnehmerinnen, welche Ernährungsempfehlungen bei Endometriose sinnvoll sind. Allerdings steckt die Forschung hier noch in den Kinderschuhen, was klare Aussagen über Do's and Dont's erschwert, aber Trends erkennbar macht. So seien Omega-3-Fettsäuren und Fisch positiv, und Transfettsäuren, Pestizide und Kunststoffe negativ assoziiert. Reichlich Gemüse und Obst wirken sich positiv auf die Ernährungstherapie aus. Dass Eier und Milch die Endometriose fördern würden, können Studien nicht bestätigen. Sie empfiehlt eine angepasste mediterrane Ernährung.

Wie eine zyklusbasierte Ernährung aussehen kann und welche Hormone die Ernährung wie beeinflussen, erklärte Frau Heinze detailliert in einem zweiten Referat. Dabei sei es wichtig, auf das eigene Körpergefühl zu hören und dieses zu schulen. Auch ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen sowie Stressfaktoren zu berücksichtigen, kann hilfreich sein, um die Ernährung zyklusbasiert auszurichten.

Wieviel Ernährungsberatung braucht es bei Diabetes Typ 1 mit den neuen Technologien noch? Darüber referierte Stephanie Tölle sehr praxisnah. Moderne Technologien erleichtern das Leben von Diabetes-Typ-1-Betroffenen. Aber: Schulungen und Begleitung durch Fachpersonen sind und bleiben zentral. Und entscheidend ist das Wissen über die Funktion sowie den Ablauf von Algorithmus-gesteuerter Insulinabgabe durch AID (Automated Insulin Delivery) Systeme.

Zum Schluss nahm sich Undine Lang dem Thema der Ernährung bei Depressionen im Alter an. Die Relevanz depressiver Erkrankungen steigt und dies wiederum könnte zu weiteren körperlichen Erkrankungen führen. Sie zeigte ausführlich die Rolle der Darm-Hirn-Achse für die Psyche auf und appellierte, dass ganzheitliche Therapieansätze relevanter werden sollten. Weiter ging sie vertieft auf einzelne Ernährungsaspekte ein und zeigte, wie diese Depressionen beeinflussen können.

### **Bewegung inklusive**

Zwischen den Referaten sorgte Fitnesstrainer Merlin Mast mit kurzen Aktivpausen für Abwechslung. Mit Humor und seinem ganzheitlichen Ansatz «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts» motivierte er das Publikum zum Mitmachen.

### **Was noch kommt**

Am 2. und 8. Dezember finden zwei französische Online-Symposien statt: Einmal zum Thema «Endométrie - Quel accompagnement nutritionnel ?» und einmal zum Thema «L'expertise nutritionnelle revisitée par les influenceuses fitness sur les réseaux sociaux». Weitere Informationen und die Anmeldemöglichkeit unter: [Symposium en ligne destiné aux professionnel·les de la nutrition | Swissmilk](#).

### **Auskünfte**

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk, [symposium@swissmilk.ch](mailto:symposium@swissmilk.ch)  
Christa Brügger, Leiterin Kommunikation SMP, [christa.bruegger@swissmilk.ch](mailto:christa.bruegger@swissmilk.ch)