

Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin SZE  
2024 – Jahrgang 22

**Verlag**  
Rosenfluh Publikationen AG  
Schweizersbildstrasse 47, 8200 Schaffhausen  
Telefon 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61  
E-Mail: info@rosenfluh.ch  
Internet: www.rosenfluh.ch

**Redaktion**  
Dr. med. Barbara Elke  
E-Mail: b.elke@rosenfluh.ch

**Sekretariat**  
Sandra Sauter  
Telefon 052-675 50 60, Fax 052-675 50 61  
E-Mail: s.sauter@rosenfluh.ch

**Herausgeberbeirat**  
Dr. pharm. Carla Aeberhard, Olten  
Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Winterthur  
Prof. Dr. med. Lia Bally, Bern  
Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Zürich  
Prof. Dr. med. David Fäh, Bern  
PD Dr. rer. nat. Isabelle Frey-Wagner, Zürich  
Prof. Dr. Andreas Hahn, D-Hannover  
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel  
Dr. med. Pascal Müller, St. Gallen  
Prof. Dr. Wolfgang Langhans, Zürich  
Prof. Dr. pharm. Stefan Mühlebach, Basel  
Barbara Richli, Bern  
Prof. Dr. Sabine Rohrmann, Zürich  
Prof. Dr. med. Philipp Schütz, Aarau  
Prof. Dr. med. Paolo Suter, Zürich  
Prof. Dr. med. Stephan Vavricka, Zürich  
Cornelia Conrad Zschaber, Bern

**Verkauf**  
Jeanine Bleiker  
Telefon 052-675 50 53, Fax 052-675 50 51  
E-Mail: j.bleiker@rosenfluh.ch

**Anzeigenregie**  
Manuela Behr  
Telefon 052-675 50 52  
E-Mail: m.behr@rosenfluh.ch

**Layout**  
Manuela Bühler  
E-Mail: buehler@rosenfluh.ch

**Druck und Versand**  
Jordi AG, 3123 Belp

Erscheinungsweise 5-mal jährlich

**Copyright**  
by Rosenfluh Publikationen AG. Alle Rechte beim Verlag. Nachdruck und Kopien von Beiträgen und Abbildungen in jeglicher Form wie auch Wiedergaben auf elektronischem Weg und übers Internet, auch auszugsweise, sind verboten bzw. bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlags.

**Hinweise**  
Offizielle Zitierweise: Schweiz.Z. Ernähr.med.  
Der Verlag übernimmt keine Garantie oder Haftung für Preisangaben oder Angaben zu Diagnose und Therapie, im Speziellen für Dosierungsanweisungen.

Mit der Einsendung oder anderweitigen Überlassung eines Manuskripts oder einer Abbildung zur Publikation erklärt sich der Autor/die Autorin damit einverstanden, dass der entsprechende Beitrag oder die entsprechende Abbildung ganz oder teilweise in allen Publikationen und elektronischen Medien der Verlagsgruppe veröffentlicht werden können. Bei einer Zweitveröffentlichung werden der Autor oder die Autorin informiert und die Quelle der Erstpublikation angegeben.

**Forum**  
Unter der Rubrik «Forum Industrie» werden vorwiegend interessengebundene, teilweise bezahlte Texte publiziert, für deren Inhalt die Redaktion keine Verantwortung übernimmt.

ISSN-Nr.: 1660-4695

Die «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» ist eine Beilage zu ARS MEDICI  
Online einsehbar unter: www.sze.ch



sgesn.ch  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Société Suisse de Nutrition  
Società Svizzera di Nutrizione

Die SZE ist das offizielle deutschsprachige wissenschaftliche Organ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Die SGE nimmt keinen Einfluss auf die Inhalte der SZE; die einzelnen Beiträge geben die Meinung der Autoren/Autorinnen wieder und müssen nicht der offiziellen Meinung der SGE entsprechen.

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Wenn in dieser Zeitschrift von «Arzt» oder «Patient» die Rede ist, sind selbstverständlich auch alle Ärztinnen und Patientinnen gemeint beziehungsweise angesprochen. Wir haben diese Formulierung lediglich aus Gründen der Einfachheit und der besseren Lesbarkeit gewählt.

## Die SGE informiert

Die neuen Ernährungsempfehlungen .....	2
Neue Materialien: Poster und Broschüre «Was essen?» .....	2
tabula Nr. 4/24 – Kostenwahrheit und Selbstversorgung .....	2

## Fachsymposium SGE – Die neue Ernährungspyramide

Was ist gesichert, was bleibt umstritten? <b>Wissenschaftliche Basis für die neue Lebensmittelpyramide</b> .....	4
Prof. Pedro Marques-Vidal, Department für Medizin, Innere Medizin, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) und Universität Lausanne.	
Eine neue Lebensmittelpyramide für die Schweiz <b>Wissenschaftliche Grundlagen zum Umweltaspekt</b> .....	6
Stefanie Maeder, Consultant Umwelt- und Ressourcenmanagement, intep – Integrale Planung GmbH, Zürich	
Noch Fragen? <b>«Lesen Sie das Kleingedruckte!»</b> .....	8
Fragen – beantwortet von den Referenten des Symposiums	

## Kongressbericht

Protektive Kostformen <b>Von mediterran zu Planetary Health</b> .....	11
Dr. med. Matthias Riedl, medicum Hamburg, Nutrition Kongress Ernährung 2024, 22. 6.2024, online	
Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Zusatzstoffe <b>Wie die Ernährung unser Mikrobiom beeinflusst</b> .....	13
Dr. med. Emanuele Rinninella, Università Cattolica, Rom 46 <sup>th</sup> ESPEN Congress, Mailand, 7.–10.9.2024	
Reduktionsdiät bei älteren Personen <b>Keinen Muskelverlust riskieren!</b> .....	16
Prof. Dr. Peter J.M.Weijts, Nutrition and Exercise, University of Applied Sciences, Amsterdam 46 <sup>th</sup> ESPEN Congress, Mailand, 7.–10.9.2024	

## News

Tausende Chemikalien in Lebensmittelverpackungen .....	19
Mikro- und Nanoplastikpartikel (MNP) .....	19
Alte Apfelsorten für Apfelallergiker? .....	20

## Kurz vorgestellt

<b>Allianz Ernährung und Gesundheit</b> .....	21
Fakten sammeln und politisch aktiv werden	