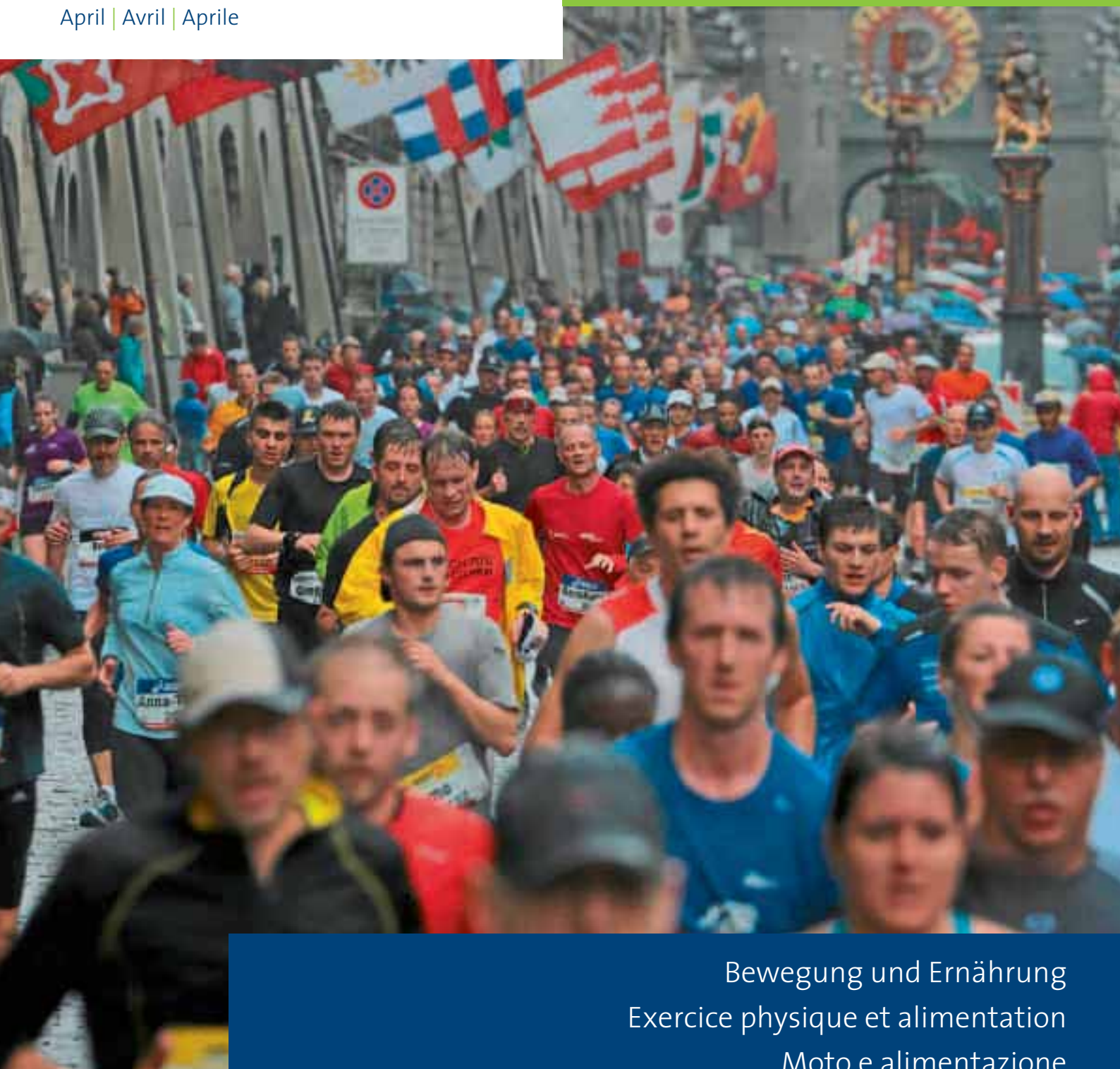


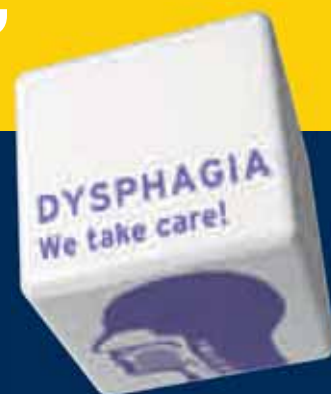
April | Avril | Aprile

**2 / 2013**



Bewegung und Ernährung  
Exercice physique et alimentation  
Moto e alimentazione

# ENTERALE ERNÄHRUNG NUTRITION ENTERALE



**Kompetenz in der  
Dysphagie-Behandlung**

**Compétence dans la prise  
en charge de la dysphagie**



- ✓ **Umfassendes Produkt- und Dienstleistungsangebot** für die individuelle Ernährungstherapie des Dysphagiepatienten
- ✓ **Une gamme complète de produits et prestations** pour une réponse adaptée aux besoins nutritionnels des patients dysphagiques

Gerne lassen wir Ihnen Unterlagen zukommen.  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

C'est avec plaisir que nous vous ferons parvenir  
brochures et informations complémentaires.



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

InfoLine 0800 800 877  
InfoMail@fresenius-kabi.com

Fresenius Kabi (Schweiz) AG  
Aawasserstrasse 2  
6370 Oberdorf  
Telefon 041 619 50 50  
Telefax 041 619 50 80  
www.fresenius.ch



**SVDE ASDD**

**Inserieren lohnt sich immer!  
Machen Sie im SVDE ASDD Info mit  
einem Inserat auf sich aufmerksam.**

**Celui qui ne passe pas d'annonce  
est bite oublié!**

**Faites-vous connaître à travers une  
annonce dans le SVDE ASDD Info.**

**Tel. 031 313 88 70  
www.svde-asdd.ch**

## Mini Nutritional Assessment MNA®

**NEU  
NOUVEAU**

Identifizierung von Mangelernährung bei  
älteren Menschen jetzt nur mit 6 Fragen.

Evaluation des risques de dénutrition  
chez les personnes âgées maintenant  
en 6 questions seulement.

Verfügbar unter / Disponibile sur:  
**www.medical-nutrition.ch**

Nestlé Suisse SA, HealthCare Nutrition  
Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey  
Infoline: **0848 000 303**  
Info@medical-nutrition.ch  
www.medical-nutrition.ch

**Nestlé HealthScience**

### DEUTSCHSCHWEIZ

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Editorial .....                                                 | 2  |
| Training, Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit .....    | 4  |
| «Jede Bewegung ist immer besser als keine» .....                | 16 |
| Molekulare Küche – Spiel zwischen Effekten und Nützlichem ..... | 20 |
| Verbandsinfos .....                                             | 24 |
| Public Relations .....                                          | 30 |
| Weiterbildung .....                                             | 34 |

### SUISSE ROMANDE

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Editorial .....                                                       | 2  |
| Entraînement, alimentation et performance physique .....              | 8  |
| «Mieux vaut bouger un peu que pas du tout» .....                      | 17 |
| La cuisine moléculaire, ou comment faire rimer effet et utilité ..... | 21 |
| Info de l'ASDD .....                                                  | 24 |
| Public Relations .....                                                | 33 |
| Formation continue .....                                              | 34 |

### SVIZZERA ITALIANA

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Editoriale .....                                                    | 2  |
| Allenamento, alimentazione e rendimento fisico .....                | 12 |
| «Qualsiasi tipo di attività fisica è sempre meglio di niente» ..... | 19 |
| La cucina molecolare: un gioco tra effetto e utilità .....          | 22 |
| Info dell'ASDD .....                                                | 24 |
| Formazione continua .....                                           | 34 |

### Impressum

**Offizielles Organ des SVDE / Organe officiel de l'ASDD /  
Organo ufficiale dell'ASDD**

Herausgeber / Editeurs responsables / Editore responsabile  
SVDE ASDD  
Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/-innen HF/FH  
Association Suisse des Diététiciens-ne-s diplômé-e-s ES/HES  
Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP  
Altenbergstrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8  
Tel. +41 (0)31 313 88 70, Fax +41 (0)31 313 88 99  
service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

**Redaktion / Rédaction / Redazione**  
Rosmarie Borle, Kirchbergerstrasse 50, 3008 Bern  
Tel. 079 218 42 07  
redaction@svde-asdd.ch, rosmarie.borle@bluewin.ch

**Stellenanzeiger + Inserate / Service d'emploi +  
Annonces / Offerte d'impiego + Annunci**  
SVDE ASDD, Sekretariat, Altenbergstrasse 29, Postfach 686,  
3000 Bern 8

**Abonnement / Abonnement / Abbonamento**  
Fr. 72.–/J., für SVDE-Mitglieder kostenlos, Ausland Fr. 85.–/J.  
Fr. 72.–/an, gratuit pour les membres ASDD,  
Etranger Fr. 85.–/an.  
Fr. 72.–/anno, gratis per i soci ASDD, Estero Fr. 85.–/anno

**Auflage/Tirage/Tiratura: 1150**

**Themen/Sujets/Temi**

- 1/13: Behinderte Menschen und Ernährung /  
L'alimentation des personnes atteintes d'un  
handicap / I disabili e l'alimentazione
- 2/13: Bewegung und Ernährung / Exercice physique et  
alimentation / Moto e alimentazione
- 3/13: Nutrition Days Zürich
- 4/13: Ernährungsbedürfnisse ab 40 im Wandel /  
L'évolution des besoins alimentaires à partir de la  
quarantaine / La trasformazione delle esigenze  
alimentari dopo i 40 anni
- 5/13: Nutripunkt – neues elektronisches Handbuch /  
Le nouveau manuel électronique Nutripunkt /  
Nutripunkt – Nuovo manuale elettronico
- 6/13: Personalisierte Ernährung /  
La nutrition personnalisée /  
Alimentazione personalizzata

**Druck / Impression / Stampa**  
Multicolor Print AG, Baar

**Redaktionsschluss / Délai de rédaction /  
Termine di redazione:**

Redaktionsschluss Nr. 3: 13. Mai 2013, le 13 mai, il 13 maggio  
Erscheinungsdatum: 24. Juni 2013, le 24 juin, il 24 giugno

**Inserateschluss/délais des insertions/  
termine d'inserzione:**  
17. Mai, le 17 mai, il 17 maggio

**Tariffdokumentation / Documentation tarifaire /  
Documentazione delle tariffe**  
www.svde-asdd.ch

**Geschäftsstelle/Sekretariat/Secretariato**  
SVDE ASDD

Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/-innen HF/FH  
Association Suisse des Diététiciens-ne-s diplômé-e-s ES/HES  
Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP  
Altenbergstrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8  
Tel. +41 (0)31 313 88 70, Fax +41 (0)31 313 88 99  
service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

**Präsidentin / Présidente / Presidente**

Beatrice Conrad Frey, Platanenweg 10, 4914 Roggwil,  
Tel. 062 929 01 31, beatrice.conrad@bluewin.ch

**Vizepräsident/in / Vice-présidentes / Vice presidenti**

Gabi Fontana, Untermüli 11, 6300 Zug  
Tel. 041 760 51 00, gabi.fontana@bluewin.ch

Raphaël Reinert, Résidence de la Côte 60, 110 Morges,  
ekchay@bluewin.ch

**Vorstand/Comité/Comitato direttivo**

Bildung/Formation/Formazione:  
Gabi Fontana, Raphaël Reinert

Kommunikation/communication/comunicazione:  
Barbara Richli, Alla Villa, 6746 Lavorgo  
Telefon 091 880 40 40, barbara.richli@svde-asdd.ch

Tarif/tarif/tariffa:  
Annemarie Gluch-Bosshard,  
Rychenbergstrasse 272, 8404 Winterthur  
Tel. 052 242 84 00, annemarie.gluch@svde-asdd.ch

Serviceleistungen/Services/Service:  
Brigitte Christen-Hess, Gerberstrasse 5, 6004 Luzern,  
Tel. G 041 410 45 00, brigitte.christen@svde-asdd.ch  
Berufsqualität und Ethik/Qualité professionnelle et  
éthique/Qualità professionale ed etica:  
Florine Riesen, Grand-Rue 174, 2720 Tramelan

**Titelbild:** Grand Prix von Bern (Bild: Andy Mettler)





Stéphanie Hochstrasser

### **Liebe Kolleginnen und Kollegen**

Als wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils fällt auch das Thema Bewegung in den Beratungsbereich der dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH. Oft findet die Thematik jedoch nur am Rande einen Platz, die Gründe dafür mögen vielfältig sein. Sei es aufgrund einer zu geringen Zahl zur Verfügung stehender Beratungen oder weil uns als Ernährungsspezialisten das Thema vielleicht doch nicht ganz so vertraut ist? Mit den länger werdenden Tagen und den wärmeren Temperaturen lassen sich viele Klientinnen und Klienten wieder zu mehr körperlicher Aktivität motivieren. Holen wir sie dort ab!

Dem Leistungssport widmet sich Adrian Müllers Artikel «Ernährung, Training und körperliche Leistungsfähigkeit». Am Beispiel des Krafttrainings erläutert er ausführlich die zugrunde liegenden Mechanismen und leitet daraus konkrete Ernährungsempfehlungen ab.

Dr. Samuel Mettler vom Bundesamt für Sport (BASPO) erläutert allgemeine Grundlagen zur Ernährung im Breitensport, vergisst dabei aber auch nicht, einen kurzen Blick auf den Stellenwert der körperlichen Aktivität im Rahmen einer langfristigen Gewichtsreduktion zu werfen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und einen sportlichen Start in den Frühling!

Stéphanie Hochstrasser,  
Mitglied Redaktionskommission

### **Chère et cher collègue**

La pratique d'une activité physique fait partie des principales recommandations des diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES pour mener un style de vie sain. Or, pour de multiples raisons, cette question est souvent reléguée au second plan. Est-ce à cause du manque de conseils en la matière ou parce que nous, spécialistes de la nutrition, ne maîtrisons pas encore tout à fait le sujet? Avec l'arrivée des beaux jours, de nombreux patient-e-s retrouvent l'envie de pratiquer une activité physique. A nous d'aller les chercher sur le terrain!

Dans son article «Nutrition, entraînements et performance physique», Adrian Müller nous parle des sports de compétition. En prenant pour exemple la musculation, il en précise les mécanismes de base puis en tire des recommandations nutritionnelles concrètes.

Le docteur Samuel Mettler de l'Office fédéral du sport (OFSP) présente les principes de la nutrition dans le sport de masse sans oublier de rappeler l'importance de l'activité physique dans le cadre d'une perte de poids à long terme.

Bonne lecture et bon début de printemps sportif!

Stéphanie Hochstrasser,  
membre de la commission de rédaction

### **Care colleghe e cari colleghi**

Anche il tema del movimento, quale importante componente di uno stile di vita sano, rientra nel campo di consulenza delle dietiste diplomate e dei dietisti diplomati SSS/SUP. Spesso però, per molteplici ragioni, il tema viene solo sfiorato: che sia a causa di un numero troppo limitato di consulenze a disposizione oppure perché a noi, in quanto specialiste e specialisti della nutrizione, il tema non è poi così familiare? Comunque sia, grazie alle giornate che si allungano e alle temperature più miti, molti clienti possono essere nuovamente motivati a fare più attività fisica: approfittiamo quindi dell'occasione!

L'articolo di Adrian Müller «Alimentazione, allenamento e rendimento fisico» è dedicato allo sport agonistico. Prendendo come esempio l'allenamento della forza, approfondisce i meccanismi alla base dell'interazione fra i tre elementi, traendone concrete raccomandazioni nutrizionali.

Il dott. Samuel Mettler dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) spiega i principi generali dell'alimentazione nello sport di massa, senza però dimenticare di gettare una rapida occhiata al ruolo dell'attività fisica nell'ambito della perdita di peso sul lungo termine.

Vi auguro buona lettura e un'ottima primavera sportiva!

Stéphanie Hochstrasser,  
membro della commissione di redazione



# THE POWER OF **Nepro**<sup>®</sup>

**Für dialysepflichtige Personen  
Pour les personnes soumises à la dialyse**

Speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von chronischen Nierenerkrankungen abgestimmt. Verbessert den Ernährungsstatus von dialysierten Patienten.

Elaboré pour les besoins nutritionnels particuliers lors d'une insuffisance rénale. Améliore l'état nutritionnel des patients dialysés.

Nepro<sup>®</sup> vollbilanzierte Trinknahrung für dialysepflichtige Personen – als Zwischenmahlzeit, für Zuhause, in der Freizeit, während der Dialyse und am Arbeitsplatz.

Nepro<sup>®</sup> supplément nutritionnel oral complet et équilibré pour les personnes soumises à la dialyse – comme en-cas à domicile, pendant les loisirs, pendant la dialyse et sur le lieu de travail.

**Aromen/Arômes:**

Vanille, Erdbeer/Fraise



**Antwort-Talon / Coupon réponse**

- ☐ Ich wünsche Unterlagen zu Nepro<sup>®</sup>  
Je désire recevoir la documentation  
« Nepro<sup>®</sup> »
- ☐ Bitte senden Sie mir Nepro<sup>®</sup> Muster  
Je souhaite recevoir des échantillons  
« Nepro<sup>®</sup> »

Institution

Name/Nom

Strasse/Rue

PLZ, Ort/NPA, Lieu

# Training, Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit

**Zielgerichtetes Training und eine optimale Ernährung sind wichtige Faktoren, um sportlich erfolgreich zu sein. Am Beispiel des Krafttrainings werden im folgenden Artikel zugrundeliegende Mechanismen vertieft beleuchtet.**

Adrian Müller\*

Sportlicher Erfolg ist laut Mettler (2006) abhängig von unterschiedlichen Faktoren. DEN Faktor gibt es wahrscheinlich nicht, da jeder Sportler und jede Sportlerin persönliche Stärken und Schwächen besitzt. Die einzelnen Faktoren wie Training, Umfeld, Gesundheit, Psyche, Ernährung, Schlaf, Karriereplanung oder medizinische Betreuung können als Kettenglieder betrachtet werden, wobei die Kette jeweils so stark wie ihr schwächstes Glied ist. Somit steht die individuelle, zielgerichtete Betreuung der sporttreibenden Menschen im Vordergrund, wenn sportliche Erfolge erzielt werden sollen.

## Die Rolle der Ernährung

Das optimale Training und eine gute Erholung stellen zentrale Grössen der sportlichen Leistungsfähigkeit dar (vgl. Kasten «die Superkompensation»). Der Trainingsreiz und die Erholung müssen dabei immer als Einheit betrachtet werden. Die Ernährung liefert dem Körper einerseits die Nährstoffe, die er für eine optimale Regeneration benötigt. Dadurch wird der Stellenwert der Ernährung in der Phase der Regeneration offensichtlich. Als Grundlage für die Aufrechterhaltung einer Belastung spielt die Ernährung aber auch in der Phase vor und während des Trainings eine wichtige Rolle. So kann ernährungsabhängigen leistungslimitierenden Faktoren, wie beispielsweise einer Dehydratation, erschöpften Glykogenspeichern, einer Hypoglykämie, gastrointestinalen Problemen oder einer Hyponatriämie gezielt vorgebeugt werden (Mannhart, Colombani,

2001). Dabei wird die Relevanz der Flüssigkeitszufuhr sowie der Kohlenhydrate im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten erkennbar.

Eine gute Ernährung unterstützt also die Erholungs- und Adaptationsprozesse eines Sportlers oder einer Sportlerin und hilft zudem, dass möglichst hart trainiert werden kann. Das Ziel ist es, dass die Athleten und Athletinnen dadurch langfristig gesehen ein geringes Risiko für Krankheiten und Verletzungen haben (IOC, 2003). Dabei unterscheiden sich die Ernährungsempfehlungen qualitativ kaum von den Empfehlungen für weniger aktive, gesunde Personen (Mannhart, Colombani, 2001).

## Grundlage der Ernährungsempfehlungen

Die meisten Personen, welche in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind, können sich mit einer Ernährung nach den Grundlagen der schweizerischen Lebensmittelpyramide bedarfsdeckend ernähren (SGE, 2008). Erst wenn an den meisten Tagen der Woche mindestens eine Stunde bei mittlerer oder hoher Intensität trainiert wird, steigt der Bedarf an Energie und Nährstoffen. Dabei müssen insbesondere die Gesamtenergiezufuhr sowie der Kohlenhydrat-, Fett- und Flüssigkeitskonsum berücksichtigt werden. Diesen Bedürfnissen wurde mit der Gestaltung einer Lebensmittelpyramide für Sportler und Sportlerinnen Rechnung getragen ([www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/Download](http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/Download)). Die Empfehlungen dieser Pyramide richten sich an Sportler und Sportlerinnen, welche pro Woche mind. fünf Stunden trainieren. Auf dieser Darstellung ist der tägliche Mehrbedarf pro Stunde sportlicher Aktivität als zusätzlich benötigte Portionen ersichtlich. Dabei richtet sich die kleinste Portion an eine ca. 50 kg schwere



Person und die grösste Portion an eine ca. 85 kg schwere Person. Die Umsetzung dieses Mehrbedarfs muss jedoch mit Ausnahme der Flüssigkeit nicht jeden Tag strikte eingehalten werden, sondern kann als Richtwert für die tägliche Umsetzung verstanden werden. Bei genauerer Betrachtung der Empfehlungen ist ersichtlich, dass keine zusätzlichen Proteinportionen empfohlen werden. Obwohl sich auch der Proteinbedarf mit einer regelmässigen sportlichen Aktivität erhöht, kann dieser Mehrbedarf durch den erhöhten Konsum von Stärkelieferanten, die immer auch Proteine enthalten, problemlos abgedeckt werden.

Die Lebensmittelpyramide für Sportler und Sportlerinnen bildet die Basis, auf welcher die individuellen Umsetzungen besprochen werden können.

## Faktoren der Kondition

Je nach Sportart werden an den Sportler oder an die Sportlerin unterschiedliche konditionelle Anforderungen gestellt. Darum muss die Ausgestaltung des Trainings sportartspezifisch angepasst werden. Ein Sportkletterer muss beispielsweise ganz andere Faktoren trainieren, um Spitzenleistungen vollbringen zu können, als ein Marathonläufer.

Die konditionellen Faktoren werden in

### \*Biographie:

Abschluss zum dipl. Ernährungsberater 2003  
2004 – 2008 berufliche Erfahrung im fmi Spital Interlaken  
Seit 2008 Dozent an der BFH im Studiengang Ernährung und Diätetik  
Persönliche Erfahrung als Leistungssportler im Ausdauerbereich und als Sportkletterer

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit unterteilt (Weineck, 2010). Basierend auf diesen Faktoren kann die Gestaltung eines Trainingsplanes, angepasst an die Bedürfnisse eines Sportlers oder einer Sportlerin, umgesetzt werden. Dabei ist es von zentraler Bedeutung, die Ziele des Sportlers oder der Sportlerin zu kennen. Mit welchen Methoden in den jeweiligen konditionellen Bereichen gezielt auf die sportartspezifischen Anforderungen hin trainiert werden kann, wird im folgenden Kapitel am Beispiel des Krafttrainings exemplarisch aufgezeigt.

## Grundlagen zum Krafttraining

Ein Krafttraining kann auf die vier unterschiedlichen Kraftarten Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer oder Ausdauerkraft ausgerichtet sein (Weineck, 2010). Dabei kommen unterschiedliche Methoden, wie intramuskuläre Koordination, Muskelaufbau, Schnell- und Reaktivkraft oder eine Kombination von Kraft und Ausdauer, im Training zum Einsatz. Diese unterschiedlichen Trainingsmethoden füh-

ren im Körper zu verschiedenen Effekten. Krafttraining mit einer definierten hohen Belastung (60–80% der Maximalkraft) führt zu einer Zunahme des Durchmessers der Muskelfasern (Hypertrophie) und einer Vermehrung der Muskelzellen (Hyperplasie) (Weineck, 2010). Der Reiz für diese Hypertrophie und Hyperplasie läuft über kleinste Verletzungen im Muskel, welche durch das Training ausgelöst werden. Ein Krafttraining mit höherer Belastung als vorgängig beschrieben, führt zu einer verbesserten intra- und intermuskulären Koordination. Das heisst, dass mehr Muskelfasern gleichzeitig aktiviert werden und diese untereinander besser synchronisiert sind. Bei diesem Training ist die Muskelzunahme gering. Zudem wird das Bindegewebe im Muskel gestärkt, wodurch der Muskel vor den höheren Belastungen geschützt wird.

In der Zeitachse betrachtet, kommt es mit Beginn des Krafttrainings trotz einer langsamen physiologischen Anpassung bereits kurzfristig zu einem messbaren Kraftanstieg, welcher innerhalb von Minuten oder wenigen Tagen erkennbar ist. Dieser Ef-

fekt ist ausschliesslich auf eine Leistungsverbesserung durch intra- und intermuskuläre Koordination zurückzuführen. Die (häufig angestrebte) Querschnittszunahme tritt zeitlich immer erst mit Verzögerung ein (Weineck, 2010).

So kann die reine Kraftsteigerung ohne Muskelverdickung und Gewichtszunahme oder ein gezielter Muskelaufbau im Mittelpunkt des Trainings stehen. Ein Sportkletterer wird eher im Bereich der Kraftsteigerung ohne Gewichtszunahme arbeiten, wobei ein Bodybuilder eher im Bereich des Muskelaufbaus trainiert. Hier wird die Notwendigkeit erkennbar, die sportartspezifischen Anforderungen sowie die individuellen Zielsetzungen der Athleten und Athletinnen zu kennen. Nur so kann ein Trainingsplan, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse, zusammengestellt werden.

## Ernährungsempfehlungen beim Krafttraining

Neben einem auf den Trainingsstand ausgerichteten Training kann der Muskelauf-

### Die Superkompensation

Die Trainierbarkeit des Menschen in all seinen Funktionen und physiologischen Abläufen basiert auf dem Modell der Superkompensation (vgl. Radlinger, 1998, Weineck, 2010). Dieses Prinzip geht davon aus, dass nach einem adäquaten Trainingsreiz eine Ermüdung eintritt, welche ein Signal zur Optimierung verschiedener Strukturen und physiologischer Vorgänge während und nach der Regeneration auslöst. Aufgrund dieser Anpassungsprozesse steigert sich die Leistungsfähigkeit des Körpers im Verlauf der Regeneration über das ursprüngliche Niveau hinaus und bleibt danach über eine gewisse Zeit wirksam. Entspricht der Reiz der normalen täglichen Belastung oder ist er unter dieser Schwelle, fehlt das erwünschte Signal zur Anpassung. Demnach stellt die Superkompensation eine «anabole Reaktion eines biologischen Systems auf einen überschwelligen Reiz dar» (Radlinger et al., 1998).

Um diesen überschwelligen Reiz zu definieren, muss die aktuelle Leistungsfähigkeit eines Sportlers oder einer Sportlerin erfasst werden, um davon ausgehend die jeweilige Trainingsbelastung abzuleiten. Dabei müssen Aspekte wie die Intensität, die Dauer, der Umfang, die Dichte oder die Komplexität des Reizes für ein einzelnes Training definiert werden, wie auch die Anzahl Trainings pro Tag oder Woche (Weineck, 2010). Somit müssen bei der Zusammenstellung eines Trainingsplanes vielschichtige Überlegungen angestellt werden, damit die Sportler und Sportlerinnen optimal auf die Anforderungen vorbereitet werden, welche sie mit ihrer Zielsetzung definieren.

Je nachdem, welche Struktur oder welchen Vorgang wir betrachten, sind sowohl die Dauer der Regeneration wie auch die Wirkung danach unterschiedlich. Abhängig von dieser unterschiedlichen Regenerationsdauer sollte der nächste Trainingsreiz zum richtigen Zeitpunkt gesetzt werden. Das Ziel ist es, diesen nächsten Trainingsreiz auf dem Top der Superkompensation anzusetzen, damit die Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann. Ein zu früh gesetzter Reiz greift in den ungenügend erholtan Orga-

### Prinzip der Superkompensation

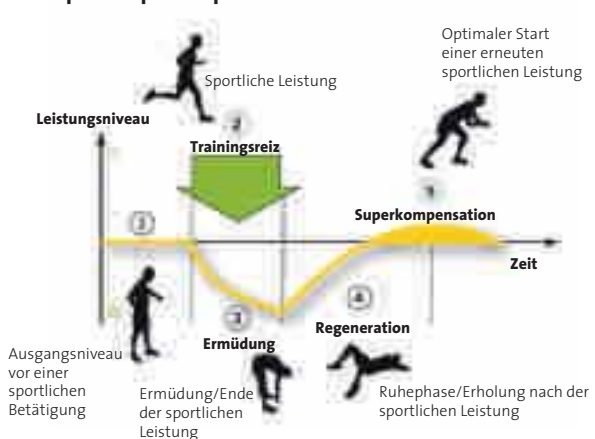


Abbildung 1: Prinzip der Superkompensation (© Fit for life).

nismus ein; bei einem zu spät gesetzten Reiz ist die Superkompensation nicht mehr vorhanden. Da Adaptionsprozesse erst in der Erholungsphase ablaufen, stellt eine geplante, regelmässige und optimale Erholung für den Körper den Grundstein dar, um langfristig gesund und sportlich erfolgreich zu bleiben. Damit wird ersichtlich, dass Training und Erholung immer als Einheit geplant werden müssen (Weineck, 2010).

#### Literatur:

- Radlinger, L., Bachmann, W., Homburg, J., Leuenberger, U., Thaddey, G. (1998). *Rehabilitative Trainingslehre*. Stuttgart, New York: Thieme.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.



bau auch mit einer Ernährung, welche genügend Energie und Proteine liefert, unterstützt werden. Daneben muss eine regelmässig über den Tag verteilte Proteinzufuhr sowie eine zeitlich auf das Training abgestimmte Aufnahme von protein- und kohlenhydrathaltigen (Zwischen-)Mahlzeiten berücksichtigt werden (Mettler, 2011).

Mit dem Krafttraining wird ein Aufbau von neuen Gewebestrukturen angestrebt, wodurch der Energiebedarf zusätzlich erhöht ist (Burke, 2007). Um die Anpassungsprozesse optimal mit der Ernährung zu unterstützen, wird deshalb insgesamt eine positive Energiebilanz empfohlen (Burke, 2007; Mettler, 2011). Die zusätzlich benötigte Energie kann jedoch nicht genau beziffert werden. Als Orientierungshilfe wird ein zusätzlicher Energiebedarf von täglich 500 kcal angenommen (Burke, 2007; Mettler, 2011). Dieser Wert muss jedoch im Rahmen der Betreuung des Sportlers oder der Sportlerin kritisch kontrolliert werden. Ziel ist es, dass die Sportler oder Sportlerinnen mehr Muskelmasse aufbauen und nicht eine Zunahme von Körperfett daraus resultiert. Der gesteigerte Energiebedarf soll in erster Linie über eine Erhöhung des Kohlenhydratkonsums abgedeckt werden, weil die Kohlenhydrate, als Betriebsstoff für die Muskeln, hartes Training erst ermöglichen (Mettler, 2011).

Untersuchungen von Sportlerinnen und Sportlern deuten darauf hin, dass eine bedarfsgerechte Energiezufuhr ein Problem darstellen kann. Dieses Problem ist einerseits bei Sportlerinnen gehäuft erkennbar und andererseits bei Sportarten, bei denen das Gewicht einen wichtigen leistungsbeeinflussenden Faktor darstellt (Colombani, Mannhart, 2003).

Damit Muskelmasse zugelegt werden kann, ist die Deckung des Proteinbedarfs wichtig. Der erhöhte Bedarf beläuft sich auf 1,2 bis 2,0 g hochwertiges Protein pro kg Körpergewicht und Tag (Mettler, 2011). Übertragen auf einen 80 kg schweren Sportler bedeutet dies eine täglich Proteinzufuhr von 96 bis 160 Gramm. Diese Werte können aufgrund des gesteigerten Kohlenhydratkonsums und dem daraus resultierenden erhöhten Konsum von stärkehaltigen Lebensmitteln problemlos gedeckt werden. Es ist also nicht notwendig,

eine speziell proteinreiche Ernährung umzusetzen oder proteinreiche Supplemente in die Ernährung einzuplanen.

Wichtiger ist es, die Proteinaufnahme regelmässig über den Tag zu verteilen. Durch den Konsum von ca. 20 g Eiweiss alle vier Stunden wird die Aminosäurekonzentration im Blut optimiert und das Muskelwachstum begünstigt (Mettler, 2011). Somit sollte bei jeder Mahlzeit eine kleine Portion Protein integriert sein.

Das Muskelwachstum kann mit einer protein- und kohlenhydrathaltigen Mahlzeit, welche 15 bis 30 Minuten nach Trainingsende konsumiert wird, zusätzlich unterstützt werden. Diese Mahlzeit sollte total 15 bis 20 g Protein sowie 0,5 bis 1,0 g Kohlenhydrat pro kg Körpergewicht liefern (Mettler, 2011). Dadurch wird die Produktion der körperaufbauenden Hormone stimuliert, der Proteinabbau gehemmt und die Aminosäureverfügbarkeit für die Proteinsynthese sichergestellt (Burke, 2007). Mit Hilfe dieser Ernährungsmassnahme kann ein gezielter Muskelaufbau zusätzlich unterstützt werden. Ohne regelmässiges Training werden diese Massnahmen jedoch nicht den gewollten Nutzen erbringen.

#### Literatur:

- Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. Champaign: Human Kinetics.
- Colombani P. & Mannhart C. (2003). Energie- und Nährstoffaufnahme im Schweizer Spitzensport – eine erste Bestandsaufnahme zu Beginn des zweiten Jahrtausends, *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 2003, 51 (1): 7–16
- IOC (2003). *Consensus Statement on Sports Nutrition*. Abgefragt am 07.03.2013 unter [http://speedendurance.com/articles/IOC\\_Consensus\\_Statement\\_on\\_Sports\\_Nutrition\\_2003.pdf](http://speedendurance.com/articles/IOC_Consensus_Statement_on_Sports_Nutrition_2003.pdf)
- Mannhart, C. & Colombani, P. (2001). Grundlagen der Sporternährung – die elementare Bedeutung der Energie-, Makronährstoff- und Flüssigkeitszufuhr, *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 2001, 49 (3): 125–130
- Mettler, S. (2011). Hot Topic 4: Muskelaufbau. Abgefragt am 07.03.2013 unter <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics/Muskelaufbau.pdf>
- Mettler, S. (2006). Hot Topic 11: Stellenwert der Ernährung im Sport. Abgefragt am 07.03.2013 unter [http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot\\_Topics/HotTopic11\\_Stellenwert\\_Ernaehrung\\_Sports.o.pdf](http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot_Topics/HotTopic11_Stellenwert_Ernaehrung_Sports.o.pdf)
- SGE (2008). *Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler*. Abgefragt am 16.05.2012, unter <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide>
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.

## Interview mit Beatrice Conrad

**Adrian Müller: Welchen Stellenwert haben in deiner beruflichen Praxis Ernährungsberatungen im Bereich der Sporternährung?**

*Beatrice Conrad:* Ich betreue regelmässig Sportler und Sportlerinnen in der Beratung. Mehrheitlich sehe ich Breiten-, aber ab und zu auch Spitzensportler und -sportlerinnen. Vor allem Ausdauerathleten suchen häufig meinen Rat.

**Mit welchen Herausforderungen wirst du bei der Zusammenarbeit mit diesen Klienten oder Klientinnen konfrontiert?**

Oft kommen Frauen zur Beratung, mit dem Ziel einer verbesserten Leistungsfähigkeit und dem zusätzlichen Wunsch einer Gewichtsreduktion. Es ist äusserst schwierig, Athletinnen davon zu überzeugen, dass eine bedarfsgerechte Ernährung absolut zentral ist für die Leistungs- und Erholungsfähigkeit. Die Rolle des Körpergewichtes wird in der Regel überschätzt. Eine weitere Herausforderung ist es, einen sinnvollen Einsatz von Supplementen zu thematisieren – Breiten- und Spitzensportler und -sportlerinnen setzen diese häufig in sinnlos hohen Dosen ein und erwarten dabei Wunder. Die Wirkung von Supplementen wird überschätzt – der Nutzen einer bedarfsgerechten Ernährung nicht wahrgenommen.

**Wie bildest du dich in diesem Bereich weiter?**

Ich mache aktiv mit in der Fachgruppe Sporternährung des SVDE und dem BASPO (Bundesamt für Sport). In dieser Gruppe diskutieren wir Fallbeispiele und Fachartikel und organisieren eine jährliche Tagung. Zudem lese ich regelmässig Fachliteratur. Sehr viel bringt mir auch die praktische Erfahrung in Trainingslagern und bei Wettkämpfen, wo ich Athleten begleite oder selbst aktiv bin.

**Wirst du in deiner Beratungspraxis auch mit Fragen zum Training konfrontiert?**

Ja, da Ernährung, Training und Regeneration immer stark zusammenspielen, ist es häufig ein Thema. So muss ich zum Beispiel oft erklären, dass die besten Ernährungsmassnahmen nichts bringen, wenn



die angemessene Regenerationszeit nicht eingehalten wird.

**Wie könnte die Thematik der Bewegung auch vermehrt in Beratungen integriert werden, wenn es nicht um Spitzensport geht?**

Menschen, die sich zu wenig bewegen, müsste man da abholen, wo sie im Moment stehen. Ein gutes Einfühlungsvermögen ist wichtig. So vereinbare ich zum Beispiel mit einer übergewichtigen Person in einer ersten Phase nur, dass sie täglich einen kleinen Spaziergang macht und nach und nach ihren Aktivitätsradius steigert. Die Erfahrung zeigt auch, dass die «Bewegungsmuffel» eigene Ideen zur Bewegungsförderung entwickeln müssen,

und überlegen, was ihnen Spass machen könnte – oder was ihnen früher einmal Freude bereitete. Für mich sind die Themen Essen und Bewegung untrennbar – wesentlich ist es, den Klienten und Klientinnen aufzuzeigen, dass es nicht Spitzensport braucht, um sich besser zu fühlen.

**Welche Erkenntnisse können aus der Arbeit mit Leistungssportlern in andere Ernährungsberatungen einfliessen?**

Einerseits lassen sich Erkenntnisse aus der Trainingslehre sehr gut in die Beratung einbinden. Auch beim Trainingsanfänger ist der Zeitpunkt eines nächsten Trainings sehr wichtig, um Fortschritte zu erzielen. Übermotivierte muss man zu Beginn oft

bremsen, wenig Motivierte anspornen, damit sie mit ihrem Trainingsvorhaben nicht jede Woche wieder bei null beginnen müssen. Andererseits kann ich von Athleten und Athletinnen lernen, mit welchen Strategien sie sich motivieren. So ist das Setzen von Zielen meist von grosser Wichtigkeit. Zudem sollen Erfolge bei Trainingsanfängern und -anfängerinnen auch thematisiert und belohnt werden – bei Athleten und Athletinnen ist die Belohnung der sportliche Wettkampferfolg – beim Nichtsportler und bei der Nichtsportlerin gilt es, andere attraktive Belohnungen beim Erreichen der Ziele zu formulieren.



## Für mehr Lebensqualität.

**Bei Allergien und Intoleranzen: Die über 60 schmackhaften Produkte von Free From und Schär sind frei von Laktose, Gluten und anderen Allergenen. Erhältlich sind sie in allen grösseren Filialen oder unter [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)**

**Verpassen Sie nichts und nutzen Sie den Free From Newsletter: [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)**



**Für Genuss ohne Beschwerden.**

**coop**

Für mich und dich.

# Entraînement, alimentation et performance physique

**Un entraînement ciblé et une alimentation optimale sont d'importants facteurs pour atteindre des performances sportives. Dans cet article, nous nous penchons de manière approfondie sur les mécanismes fondamentaux, à l'exemple de la musculation.**

Adrian Müller\*

D'après Mettler (2006), le succès sportif dépend de différents facteurs. Il n'existe vraisemblablement pas un seul et unique facteur de réussite puisque chaque sportif ou sportive possède ses propres forces et faiblesses. Tous les facteurs tels que l'entraînement, l'environnement, la santé, le psyché, l'alimentation, le sommeil, la planification de carrière ou le suivi médical peuvent être considérés comme des éléments d'une chaîne, laquelle est aussi forte que le plus faible de ses maillons. Ainsi, l'encadrement ciblé et individuel des athlètes est au premier plan lorsque des performances et réussites sportives doivent être atteintes.

## Le rôle de l'alimentation

Un entraînement optimal et une bonne phase de récupération représentent les éléments essentiels de la performance sportive (voir encadré). La stimulation de l'entraînement et la régénération doivent toujours être considérées comme une unité à part entière. L'alimentation fournit au corps, d'une part, les nutriments nécessaires à une régénération optimale, ce qui souligne l'importance de l'alimentation dans cette phase. D'autre part, l'alimentation joue également un rôle essentiel de maintien à l'effort dans la phase précédant et pendant l'entraînement. Il est possible de prévenir de manière ciblée les facteurs limitant la performance qui dépendent de l'alimentation tels que la déshydratation, l'épuisement des réserves de glycogène, l'hypoglycémie, les troubles gastro-intestinaux ou l'hyponatrémie

(Mannhart, Colombani, 2001); montrant ainsi l'importance de l'apport de liquide et des hydrates de carbone dans le sport.

Une bonne alimentation favorise donc le processus de régénération et d'adaptation des sportifs et sportives, leur permettant de s'entraîner aussi durement que possible dans leur discipline. L'objectif est de réduire le risque de maladie ou de lésion des athlètes à long terme (CIO, 2003), sachant que, du point de vue qualitatif, les recommandations nutritionnelles pour les sportifs diffèrent peu de celles destinées aux personnes en bonne santé moins actives (Mannhart, Colombani, 2001).

## Base des recommandations nutritionnelles

La plupart des personnes pratiquant une activité sportive pendant leur temps libre peuvent couvrir leurs besoins nutritionnels avec une alimentation équilibrée suivant les principes de base de la pyramide alimentaire suisse (SSN, 2008). Ce n'est que si elles s'entraînent pendant au moins une heure par jour pendant plus de la moitié de la semaine, qu'elles doivent en particulier veiller à l'apport énergétique total, ainsi qu'à la consommation d'hydrates de carbone, de lipides et de liquide que nécessite l'activité physique. Ces besoins ont été pris en compte dans l'établissement de la pyramide alimentaire destinée aux sportifs et sportives ([www.sfsn.ethz.ch/sport-nutr/pyramide/Download](http://www.sfsn.ethz.ch/sport-nutr/pyramide/Download)).

Les recommandations de cette pyramide s'adressent aux sportifs et sportives qui s'entraînent au moins cinq heures par semaine. Cette représentation indique les besoins supplémentaires par heure de sport et par jour, sous forme de portions supplémentaires. Dans les portions indiquées, la valeur inférieure s'applique à une personne de 50 kg, et la valeur supérieure,



à une personne de 85 kg. À l'exception de la consommation préconisée de liquide, la couverture des besoins supplémentaires ne doit néanmoins pas être strictement respectée chaque jour, mais peut s'entendre comme une valeur de référence pour l'alimentation quotidienne des sportifs et sportives. Si l'on regarde de plus près les recommandations alimentaires additionnelles destinées aux sportifs et sportives, force est de constater qu'elles ne préconisent pas de portions supplémentaires de protéines. Même si le besoin en protéines augmente avec la pratique d'une activité sportive régulière, ces besoins supplémentaires peuvent être couverts sans problème par une consommation plus importante de féculents, qui contiennent aussi toujours des protéines.

La pyramide alimentaire pour les sportifs et sportives constitue la base permettant d'établir les besoins individuels de chaque athlète afin de garantir un apport suffisant en énergie et en substances nutritives indispensables à l'organisme.

## Facteurs de condition physique

Les exigences de condition physique des athlètes varient d'un sport à l'autre. Voilà pourquoi le contenu de l'entraînement doit être adapté spécifiquement en fonction du sport pratiqué. Une sportive pratiquant l'escalade doit, par exemple, entraî-

### \*Biographie:

Diplôme de diététicien en 2003  
2004–2008 expérience professionnelle au fmi Spital Interlaken  
Depuis 2008, enseignant à la HESB dans la section Nutrition et Diététique  
Expérience personnelle en tant que sportif d'élite dans le domaine de l'endurance et de l'escalade

ner des facteurs complètement différents pour atteindre des performances de haut niveau qu'un coureur de marathon.

Les facteurs de condition physique se subdivisent en force, vitesse, endurance et mobilité (Weineck, 2010). Ils permettent d'établir un programme d'entraînement adapté aux besoins spécifiques d'un sportif ou d'une sportive, en fonction des objectifs de performance fixés. Le chapitre suivant illustre, à l'aide d'un exemple pratique de programme d'entraînement de la force (musculature), les méthodes d'entraînement ciblées dans chacun des domaines de condition physique en fonction des exigences requises dans une discipline sportive spécifique.

## Principe de la musculature

Un entraînement de la force peut être axé sur quatre types de forces différentes: la force maximale, la force vitesse, la force endurance et l'endurance de force. Différentes méthodes telles que la coordination intramusculaire, le développement mus-

culaire, la force vitesse et la force réactive ou la combinaison de force et d'endurance interviennent dans l'entraînement. Ces différentes méthodes d'entraînement engendrent divers effets sur la structure corporelle. L'entraînement de la force avec une charge définie élevée (60–80% de la force maximale) provoque une augmentation du diamètre des fibres musculaires (hypertrophie) et une multiplication des cellules musculaires (hyperplasie) (Weineck, 2010). Le stimulus causant cette hypertrophie et hyperplasie se propage par de petites lésions dans le muscle, déclenchées par l'entraînement. Un tel entraînement de la force avec une charge élevée engendre une amélioration de la coordination intra- et intermusculaire. Cela signifie que davantage de fibres musculaires sont activées simultanément et sont mieux synchronisées entre elles. Dans ce type d'entraînement, la prise de muscle est minime. En outre, le tissu conjonctif est renforcé dans le muscle, permettant de protéger le muscle sollicité avec des charges élevées.

Sur l'axe temporel, malgré la lenteur de l'adaptation physiologique au début de l'entraînement, une augmentation de la force est rapidement mesurable et perceptible en l'espace de quelques minutes ou de quelques jours. Il s'agit essentiellement de la conséquence de l'amélioration de la performance par la coordination intra- et intermusculaire et non pas du résultat de l'augmentation de la masse musculaire en un si court laps de temps. L'augmentation de la masse musculaire (fréquemment visée) n'apparaît que plus tard durant le processus d'entraînement (Weineck, 2010).

Par conséquent, l'entraînement peut être centré sur une augmentation pure de la force, sans pour autant épaissir la masse musculaire et prendre du poids, ou sur le développement de muscles ciblés. Une sportive pratiquant l'escalade travaillera plutôt dans le domaine de l'augmentation de la force sans prise de poids, alors qu'un bodybuilder s'entraînera dans le domaine du développement des muscles. Il est donc essentiel de connaître les exigences propres à la discipline sportive spécifique

## La super-compensation

L'entraînabilité des athlètes dans toutes leurs fonctions et processus physiologiques se base sur le modèle de la super-compensation (cf. Radlinger, 1998; Weineck, 2010). Selon ce principe, après des sollicitations le corps humain réagit par de la fatigue, qui déclenche un signal pour l'optimisation des multiples structures et processus physiologiques pendant et après la phase de régénération. En raison de ces processus d'adaptation, la capacité de performance du corps s'accroît au cours de la récupération, dépassant le niveau initial, et reste ensuite supérieure pendant un certain temps. Si l'effort sollicité correspond à la charge quotidienne normale ou s'il est en-dessous de ce seuil, le signal d'adaptation souhaité manque. Ainsi, la super-compensation représente une réaction anabolique d'un système biologique à un stimulus au-dessus du seuil (Radlinger et al., 1998).

Pour définir ce stimulus dépassant le seuil, la capacité de performance actuelle d'un sportif ou d'une sportive doit être saisie afin d'en déduire les charges d'entraînement. Les aspects tels que l'intensité, la durée, le volume, la profondeur ou la complexité des efforts doivent en outre être définis pour un entraînement individuel, tout comme le nombre d'entraînements par jour ou par semaine (Weineck, 2010). Ainsi, de nombreux facteurs doivent être pris en compte lors de la programmation d'un entraînement, afin que les sportifs et sportives puissent se préparer de manière optimale aux exigences de leur discipline, définies en fonction de leurs objectifs.

Selon la structure ou le processus que nous considérons, aussi bien la durée de régénération que l'effet qui en résulte seront différents. En fonction de cette durée de régénération, le stimulus d'entraînement suivant devrait intervenir au bon moment. L'objectif étant de débiter l'entraînement suivant au sommet de la courbe de super-compensation afin de pouvoir accroître la capacité de performance. Si l'organisme est sollicité trop tôt, il ne sera pas suffisamment régénéré, s'il est sollicité trop tard, la super-compensation ne sera plus disponible. Etant donné que les

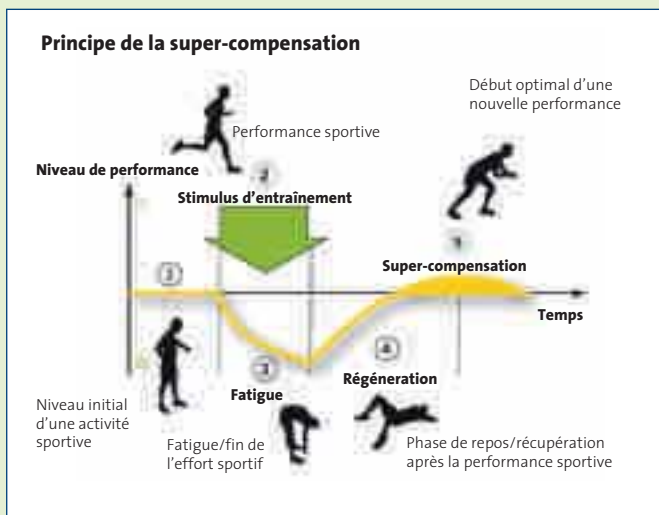


Illustration 1: Principe de la super-compensation (©Fit for life).

processus d'adaptation se déroulent d'abord dans la phase régénérative, une récupération optimale, régulière et bien planifiée de l'organisme représente la base pour rester en bonne santé et atteindre des performances sportives à long terme. Il est par conséquent évident que l'entraînement et la récupération doivent toujours être planifiés comme une seule et unique unité (Weineck, 2010).

### Bibliographie:

- Radlinger, L., Bachmann, W., Homburg, J., Leuenberger, U., Thaddey, G. (1998). *Rehabilitative Trainingslehre*. Stuttgart, New York: Thieme.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.



ainsi que les objectifs individuels des athlètes pour pouvoir établir un programme d'entraînement adapté à leurs besoins personnels.

## Recommandations alimentaires pour la musculation

Outre l'entraînement basé sur les techniques d'entraînement de la force, le développement musculaire peut également être favorisé par une alimentation fournissant suffisamment d'énergie et de protéines. Il est dans ce cas indiqué de répartir l'apport de protéines de manière régulière tout au long de la journée, ainsi que de consommer des repas contenant des protéines et des hydrates de carbone en fonction de la durée de l'entraînement (Mettler, 2011).

Avec l'entraînement de la force, de nouvelles structures tissulaires se développent, requérant un besoin énergétique supplémentaire (Burke, 2007). Afin de favoriser de manière optimale les processus d'adaptation par l'alimentation, un bilan énergétique positif est recommandé (Burke, 2007; Mettler, 2011). Le besoin d'énergie supplémentaire ne peut toutefois être défini avec exactitude. Une prise quotidienne de 500 kcal pour couvrir les besoins énergétiques supplémentaires est généralement conseillée (Burke, 2007; Mettler, 2011). Cette valeur doit toutefois être contrôlée de manière critique dans le cadre du suivi du sportif ou de la sportive. L'objectif est de développer la masse musculaire de l'athlète sans pour autant augmenter le taux de graisse corporelle. Les besoins plus importants en énergie doivent en première ligne être couverts par une consommation supérieure d'hydrates de carbone, car ces dernières constituent un carburant pour les muscles et permettent un entraînement dur et intense (Mettler, 2011).

Des examens effectués sur des sportifs et sportives indiquent que l'apport d'énergie adapté aux besoins nutritionnels peut constituer un problème. Il est, d'une part, souvent identifiable parmi les sportives et, d'autre part, dans les sports pour lesquels le poids représente un facteur influençant la performance (Colombani, Mannhart, 2003).

Afin que la masse musculaire puisse augmenter, la couverture des besoins en protéines est importante. Les besoins accrus sont de 1,2 à 2,0 g de protéine de qualité par kilo de poids et par jour (Mettler, 2011). Par conséquent, pour un sportif pesant 80 kg, cela signifie un apport quotidien de protéines de 96 à 160 grammes. Ces valeurs peuvent être couvertes sans problème par une consommation accrue d'hydrates de carbone et d'aliments à forte teneur en amidon (féculents). Il n'est donc pas nécessaire de planifier une alimentation spécialement riche en protéines ou d'introduire des suppléments protéinés dans le régime alimentaire du sportif ou de la sportive.

L'important est de répartir la prise des protéines de manière régulière au cours de la journée. La consommation d'environ 20 g de protéines toutes les quatre heures permet d'optimiser la concentration en acides aminés dans le sang et favorise la croissance des muscles (Mettler, 2011). Dans l'idéal, il faudrait donc ingérer une petite portion de protéines à chaque repas.

La croissance des muscles peut être en outre favorisée par un repas riche en protéines et hydrates de carbone, consommé 15 à 30 minutes après la fin de l'entraînement. Ce repas devrait fournir au total 15 à 20 g de protéines ainsi que 0,5 à 1,0 g d'hydrates de carbone par kilo de poids corporel (Mettler, 2011) afin de stimuler la production des hormones de croissance, d'inhiber la dégradation des protéines et de garantir la disponibilité des acides aminés pour la synthèse des protéines (Burke, 2007).

La mise en place de ces mesures alimentaires permet de favoriser le développement supplémentaire des muscles. Sans entraînement régulier, ces mesures n'apporteraient toutefois pas les avantages escomptés.

### Bibliographie:

- Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. Champaign: Human Kinetics.
- Colombani P. & Mannhart C. (2003). *Energie- und Nährstoffaufnahme im Schweizer Spitzensport – eine erste Bestandsaufnahme zu Beginn des zweiten Jahrtausends*, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 2003, 51 (1): 7–16
- CIO (2003). *Conférence de consensus 2003 du CIO sur la nutrition dans le sport*. Consulté le 02.04.2013 sous [http://www.olympic.org/Documents/Reports/FR/jr\\_report\\_723.pdf](http://www.olympic.org/Documents/Reports/FR/jr_report_723.pdf)
- Mannhart, C. & Colombani, P. (2001). *Grundlagen der Sporternährung – die elementare Bedeutung der Energie-, Makronährstoff- und Flüssigkeitszufuhr*, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 2001, 49 (3): 125–130

- Mettler, S. (2011). *Hot Topic 4: Muskelaufbau*. Consulté le 07.03.2013 sous <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics/Muskelaufbau.pdf>
- Mettler, S. (2006). *Hot Topic 11: Stellenwert der Ernährung im Sport*. Consulté le 07.03.2013 sous [http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot\\_Topics/HotTopic11\\_Stellenwert\\_Ernaehrung\\_Sport1.o.pdf](http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot_Topics/HotTopic11_Stellenwert_Ernaehrung_Sport1.o.pdf)
- SSN (2008). *Pyramide alimentaire pour les sportifs*. Consulté le 02.04.2013 sous [http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/pyramide/Lebensmittelpyramide\\_Sport\\_F.pdf](http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/pyramide/Lebensmittelpyramide_Sport_F.pdf)
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.

## Interview de Beatrice Conrad:

**Adrian Müller: Quelle est l'importance des conseils nutritionnels dans le domaine de l'alimentation sportive dans l'exercice de ta profession?**

*Beatrice Conrad:* J'encadre et conseille régulièrement des sportifs et sportives. Il s'agit pour la plupart de sportives et sportifs amateurs, mais de temps à autre j'ai aussi affaire à des sportifs et sportives de haut niveau. Ce sont surtout des athlètes d'endurance qui me demandent conseil.

**Quels sont les défis auxquels tu es confrontée dans la collaboration avec cette clientèle?**

Souvent, les femmes viennent chercher conseil dans le but d'améliorer leur capacité de performance mais souhaitent aussi perdre du poids. Il est extrêmement difficile de convaincre les sportives qu'une alimentation conforme à leurs besoins nutritionnels est absolument essentielle pour développer la capacité de performance et de récupération. Le rôle du poids corporel est en général mésestimé. Un autre défi est le thème des suppléments et leur implémentation judicieuse – tant les sportifs amateurs que ceux de haut niveau en prennent souvent des doses trop élevées et en attendent des miracles. L'effet des suppléments est surestimé – l'utilité d'une alimentation conforme aux besoins nutritionnels n'est pas perçue.

**Comment te développes-tu dans ce domaine?**

Je participe activement au groupe professionnel de l'alimentation sportive de l'ASDD et de l'OFSP (Office fédéral du sport). Dans ce groupe de travail, nous discutons des cas pratiques et des articles spécialisés et organisons chaque année une conférence. En outre, je lis régulièrement les publications spécialisées. Mon expérience pratique dans les camps d'en-

entraînement et lors des compétitions, où j'accompagne les athlètes ou suis moi-même active, m'est également d'une grande aide.

**Es-tu aussi confrontée à des questions sur l'entraînement dans ta pratique professionnelle?**

Oui, vu que l'alimentation, l'entraînement et la régénération interagissent fortement, c'est un sujet récurrent. Je dois par exemple expliquer que les meilleures mesures alimentaires n'apportent rien si le temps de récupération n'est pas observé.

**Comment le thème de l'activité physique pourrait-il être davantage intégré dans le conseil nutritionnel s'il ne s'agit pas de sport d'élite?**

Il faut aborder cette question avec les personnes n'ayant pas suffisamment d'activités physiques en partant de leur situation concrète. Une bonne empathie est impor-

tante. Ainsi par exemple, dans une première phase, je conviens avec une personne surpondérée de faire une petite promenade quotidienne et suggère ensuite qu'elle augmente au fur et à mesure son spectre d'activité physique. L'expérience montre aussi que les personnes concernées doivent développer leurs propres idées et réfléchir à ce qui pourrait leur faire plaisir ou à ce qui leur faisait plaisir auparavant. Pour moi, les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique sont indissociables; l'essentiel étant de montrer aux clients et clientes qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport d'élite pour se sentir mieux.

**Quels résultats du travail avec des sportifs et sportives de haut niveau peuvent s'appliquer à d'autres conseils nutritionnels?**

D'une part, les résultats issus de la théorie de l'entraînement peuvent très bien s'inté-

grer dans le conseil. Même pour les débutants et débutantes qui commencent un entraînement, le moment du prochain entraînement est très important pour faire des progrès. Nous devons souvent freiner un excès de motivation au début ou encourager les personnes moins motivées, pour ne pas qu'elles recommencent à zéro à chaque semaine. D'autre part, je peux apprendre des athlètes quelles sont leurs stratégies de motivation. En général, fixer des objectifs revêt une importance capitale. En outre, les succès qu'obtiennent les débutants et débutantes doivent également être thématiques et récompensés. Chez les athlètes, c'est la récompense de la réussite d'une compétition sportive – chez les non sportifs, il s'agit de formuler des récompenses attrayantes lorsque les objectifs sont atteints.



## Pour une meilleure qualité de vie.

**Les allergies et les intolérances alimentaires ne sont plus une raison de se priver! Free From et Schär proposent plus de 60 produits savoureux sans lactose, sans gluten et sans aucun autre allergène. En vente dans toutes les grandes Coop et en ligne sur [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)**

**Et pour être toujours au courant des nouveautés Free From, découvrez la newsletter sur [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)**



**Pour savourer sans les effets secondaires.**



Pour moi et pour toi.

## Allenamento, alimentazione e rendimento fisico

**Un allenamento mirato e un'alimentazione ottimale sono fattori importanti per avere successo nello sport. Prendendo come esempio l'allenamento della forza, in questo articolo verranno approfonditi i meccanismi alla base di questa interazione.**

*Adrian Müller\**

Il successo nello sport, secondo Mettler (2006), dipende da diversi fattori. Probabilmente il fattore per antonomasia non esiste, dato che ogni sportivo ha le sue forze e debolezze personali. I singoli fattori quali allenamento, entourage, salute, psiche, alimentazione, sonno, pianificazione della carriera o assistenza medica possono essere visti come le maglie di una catena, la quale però è forte solo quanto il suo anello più debole. Di conseguenza, l'assistenza personalizzata e mirata alle persone che praticano sport è prioritaria quando si vogliono ottenere successi sportivi.

### Ruolo dell'alimentazione

Un allenamento ottimale e un buon recupero sono presupposti essenziali per un buon rendimento sportivo (v. riquadro). Lo stimolo dato dall'allenamento e il recupero vanno sempre visti come un'unità. L'alimentazione fornisce all'organismo le sostanze nutritive necessarie per una rigenerazione ottimale, evidenziando così l'importanza dell'alimentazione nella fase di rigenerazione, ma al tempo stesso riveste un ruolo importante come base per sostenere uno sforzo, anche durante l'allenamento e nella fase che lo precede. È così possibile prevenire in modo mirato fattori legati all'alimentazione che limitano il rendimento, come ad esempio disidratazione, depositi di glicogeno esauriti, ipoglicemie, problemi gastrointestinali o iponatriemia (Mannhart, Colombani, 2001). In questo contesto è evidente l'importanza dell'apporto di liquidi e dei carboidrati in relazione all'attività sportiva.

#### **\*Biografia:**

Diploma di dietista diplomato nel 2003  
2004–2008 esperienza professionale all'Ospedale FMI di Interlaken  
Dal 2008 docente alla BFH nel corso di studi Alimentazione e dietetica  
Esperienza personale come atleta agonista in discipline di resistenza e scalatore

Una buona alimentazione sostiene dunque i processi di recupero e di adattamento degli sportivi, consentendogli un allenamento sempre più duro. L'obiettivo sul lungo termine è che gli atleti presentino un rischio minore di ammalarsi o ferirsi. (IOC, 2003). Eppure, da un punto di vista qualitativo, le raccomandazioni alimentari per gli sportivi sono di poco diverse dalle raccomandazioni per le persone sane meno attive (Mannhart, Colombani, 2001).

### Principi delle raccomandazioni alimentari

La maggior parte delle persone che praticano sport nel loro tempo libero possono alimentarsi seguendo i principi della piramide alimentare svizzera e coprire così i propri fabbisogni (SSN, 2008). Solo quando ci si allena almeno un'ora per più giorni alla settimana, con un'intensità da media a elevata, il fabbisogno energetico e di sostanze nutritive aumenta. In questo caso va tenuto conto soprattutto dell'apporto energetico totale e del consumo di carboidrati, grassi e liquidi. Queste esigenze sono state considerate nella struttura della piramide alimentare per gli sportivi ([www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/Download](http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/Download)).

Le raccomandazioni di questa piramide si rivolgono agli sportivi che si allenano almeno cinque ore la settimana. Dall'illustrazione risulta evidente, sotto forma delle porzioni extra necessarie, il maggior fabbisogno quotidiano per ora di attività sportiva. La porzione più piccola è destinata a una persona di circa 50 kg, quella più grande a una persona di circa 85 kg. Fatta eccezione per l'assunzione di liquidi, la compensazione di questo maggior fabbisogno non deve però essere rispettata rigorosamente ogni giorno, ma va intesa come valore di riferimento per la compen-



sazione quotidiana. Osservando attentamente le raccomandazioni, si nota che non si consigliano porzioni extra di proteine. Malgrado anche il fabbisogno proteico aumenti praticando sport regolarmente, tale maggior fabbisogno può essere coperto senza problemi aumentando il consumo di prodotti a base di amidi, che contengono sempre anche proteine.

La piramide alimentare per gli sportivi offre una base sulla quale si può esaminare l'applicazione pratica individuale.

### Fattori della forma fisica

A seconda della disciplina sportiva, allo sportivo vengono posti diversi requisiti riguardanti la forma fisica, per questo motivo l'impostazione dell'allenamento deve essere adeguata in modo specifico per la disciplina praticata. Per ottenere il rendimento massimo, uno scalatore deve ad esempio allenare fattori completamente diversi da quelli che deve allenare invece un maratoneta.

I fattori della forma fisica sono forza, rapidità, resistenza e agilità (Weineck, 2010). Sulla base di tali fattori, l'impostazione di un piano di allenamento può essere adeguata alle personali esigenze dello sportivo. In questo caso è di centrale importanza conoscere i suoi obiettivi. Basandosi sull'esempio dell'allenamento della forza, nel



prossimo capitolo si mostrerà con quali metodi, nelle varie condizioni di forma fisica, sia possibile allenarsi in modo mirato per le esigenze specifiche di una disciplina sportiva.

## Principi dell'allenamento della forza

Un allenamento della forza può essere mirato all'allenamento dei quattro tipi di forza: forza massima, forza veloce, forza resistente o resistenza alla forza (Weineck, 2010). Per fare ciò, nell'allenamento si impiegano differenti metodi come la coordinazione intramuscolare, l'aumento della massa muscolare, la forza veloce e reattiva o una combinazione di forza e resistenza. Questi differenti metodi di allenamento producono effetti diversi nell'organismo. L'allenamento della forza con un carico definito elevato (60–80% della forza massima) porta all'aumento della circonferenza delle fibre muscolari (ipertrofia) e alla moltiplicazione delle cellule muscolari (iperplasia) (Weineck, 2010). Lo stimolo alla base di questa ipertrofia e iperplasia è dato da minuscole lesioni muscolari provocate dall'allenamento. L'allenamento della forza con un carico più elevato di quanto sopra descritto produce un miglioramento della coordinazione intramuscolare e intermuscolare, vale a dire che più fibre muscolari vengono attivate contemporaneamente e che queste sono meglio sincronizzate tra loro. Con questo allenamento l'aumento della massa muscolare è scarso. Inoltre, il tessuto connettivo nel muscolo si rinforza, proteggendo il muscolo dai carichi più elevati.

Osservando il processo nel tempo, con l'inizio dell'allenamento, malgrado un lento adattamento fisiologico, si verifica già a breve termine un aumento misurabile della forza, che diventa visibile nel giro di minuti o di alcuni giorni. Questo effetto è riconducibile esclusivamente a un miglioramento del rendimento grazie alla coordinazione intra- e intermuscolare. L'aumento della circonferenza (spesso obiettivo ricercato) quasi sempre si verifica solo in un secondo tempo (Weineck, 2010).

Al centro dell'allenamento può così esserci il semplice aumento della forza senza ingrossamento muscolare e aumento di

peso oppure l'aumento mirato della massa muscolare. Uno scalatore lavorerà piuttosto puntando ad aumentare la forza senza aumento di peso, mentre un culturista lavorerà piuttosto puntando ad aumentare la massa muscolare. Appare dunque evidente la necessità di conoscere le esigenze specifiche della disciplina sportiva e gli obiettivi individuali degli atleti. Solo così

un piano di allenamento può essere impostato in modo adeguato alle esigenze personali.

## Raccomandazioni alimentari nell'allenamento della forza

Oltre che con un livello di allenamento adeguato, l'aumento della massa musco-

### La supercompensazione

L'allenabilità dell'uomo in tutte le sue funzioni e nei processi fisiologici si basa sul modello della supercompensazione (cfr. Radlinger, 1998, Weineck, 2010). Tale principio parte dal presupposto che, dopo uno stimolo adeguato dato dall'allenamento, subentra un affaticamento che genera un segnale per l'ottimizzazione di differenti strutture e processi fisiologici, prima e durante la rigenerazione. Grazie a questi processi di adattamento, il rendimento dell'organismo aumenta durante la rigenerazione oltre il livello originario e anche in seguito continua a essere efficace per un certo periodo? Se lo stimolo corrisponde al normale carico di lavoro quotidiano o è al di sotto di questa soglia, viene a mancare il segnale all'adattamento desiderato. Si può così dire che la supercompensazione è una «reazione anabolica di un sistema biologico a uno stimolo superiore alla soglia» (Radlinger et al., 1998). Per definire tale stimolo superiore alla soglia è necessario rilevare il rendimento attuale di uno sportivo, al fine di estrapolarne il corrispondente carico di allenamento. Facendo ciò vanno definiti aspetti quali l'intensità, la durata, l'entità, l'intensità o la complessità dello stimolo per un singolo allenamento, così come il numero di allenamenti per giorno o settimana (Weineck, 2010). Nel preparare un piano di allenamento vanno quindi ponderati differenti aspetti, per far sì che gli sportivi si preparino

al meglio per affrontare gli obiettivi che si sono posti.

A seconda di quale struttura o processo si prenda in considerazione, sono differenti sia la durata della rigenerazione sia il suo effetto conseguente. In funzione della differente durata della rigenerazione, lo stimolo successivo dovrebbe avere luogo al momento giusto. L'obiettivo è far cadere il prossimo stimolo dato dall'allenamento nel momento massimo della supercompensazione, per fare sì che il rendimento aumenti. Uno stimolo troppo precoce attacca l'organismo insufficientemente rigenerato; se lo stimolo arriva troppo tardi, la supercompensazione non c'è più. Poiché i processi di adattamento si svolgono solo nella fase di recupero, un recupero ottimale, regolare e pianificato costituisce per l'organismo la base per restare sano sul lungo periodo e per continuare ad avere successo nello sport. Risulta così evidente che l'allenamento e il recupero devono sempre essere pianificati come un'unità (Weineck, 2010).

### Letteratura:

- Radlinger, L., Bachmann, W., Homburg, J., Leuenberger, U., Thaddey, G. (1998). *Rehabilitative Trainingslehre*. Stuttgart, New York: Thieme.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.



III. 1: Principio della supercompensazione (© Fit for life).

lare può essere favorito anche con un'alimentazione che fornisca energia e proteine a sufficienza. Si deve inoltre tenere conto di un apporto proteico distribuito nell'arco della giornata nonché dell'assunzione di pasti (o spuntini) contenenti proteine e carboidrati coordinata temporalmente con l'allenamento (Mettler, 2011).

Con l'allenamento della forza si mira alla costituzione di nuove strutture tissutali, con un conseguente ulteriore aumento del fabbisogno energetico (Burke, 2007). Al fine di sostenere in modo ottimale con l'alimentazione i processi di adattamento, si raccomanda quindi un bilancio energetico nel complesso positivo (Burke, 2007; Mettler, 2011). L'ulteriore energia necessaria non può tuttavia essere quantificata con precisione. Indicativamente si suppone un ulteriore fabbisogno energetico di 500 kcal al giorno (Burke, 2007; Mettler, 2011). Tale valore deve però essere controllato in modo critico quando si segue uno sportivo, poiché l'obiettivo è che lo sportivo formi più massa muscolare, non che si verifichi invece un aumento del grasso corporeo. L'aumento del fabbisogno energetico deve essere coperto in prima linea dall'aumento del consumo di carboidrati, poiché proprio i carboidrati, in qualità di carburante per i muscoli, permettono di allenarsi duramente (Mettler, 2011).

Studi svolti su sportivi indicano che un apporto energetico corrispondente al fabbisogno può rappresentare un problema. Tale problema si presenta con elevata frequenza nelle sportive e in quelle discipline sportive nelle quali il peso rappresenta un importante fattore che influenza il rendimento (Colombani, Mannhart, 2003).

Affinché sia possibile aumentare la massa muscolare, è importante che il fabbisogno proteico sia coperto. Il fabbisogno aumentato si attesta a 1,2–2,0 g di proteine ad alto valore nutrizionale per kg di peso corporeo e per giorno (Mettler, 2011). Applicato a uno sportivo di 80, kg ciò corrisponde a un apporto proteico quotidiano di 96–160 g. Tali valori possono essere coperti senza problemi dal maggior consumo di carboidrati e dal conseguente maggior consumo di alimenti che contengono amido. Non è dunque necessario adottare un'alimentazione particolarmente ricca di proteine o prevedere l'assunzione di integratori proteici.

È più importante ripartire l'assunzione di proteine in modo regolare nell'arco della giornata. Con il consumo di circa 20 g di proteine ogni 4 ore si ottimizza la concentrazione di aminoacidi nel sangue, favorendo la crescita muscolare (Mettler, 2011). Per questo motivo, in ogni pasto si dovrebbe inserire una piccola porzione di proteine.

La crescita muscolare può essere ulteriormente favorita assumendo un pasto a base di proteine e carboidrati 15–30 minuti dopo la fine dell'allenamento. Il pasto dovrebbe fornire 15–20 g di proteine in totale e 0,5–1,0 g di carboidrati per kg di peso corporeo (Mettler, 2011). In tal modo si stimola la produzione di ormoni anabolici, si frena il catabolismo delle proteine e si garantisce la disponibilità di aminoacidi per la sintesi proteica (Burke, 2007).

Con l'aiuto di questa misura nutrizionale è possibile favorire ulteriormente l'aumento della massa muscolare. Senza un allenamento regolare, tali misure però non produrranno certo il beneficio sperato.

#### **Letteratura:**

- Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. Champaign: Human Kinetics.
- Colombani P. & Mannhart C. (2003). *Energie- und Nährstoffaufnahme im Schweizer Spitzensport – eine erste Bestandsaufnahme zu Beginn des zweiten Jahrtausends*, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 2003, 51 (1): 7–16
- IOC (2003). *Consensus Statement on Sports Nutrition*. Consultato il 07.03.2013 su [http://speedendurance.com/articles/IOC\\_Consensus\\_Statement\\_on\\_Sports\\_Nutrition\\_2003.pdf](http://speedendurance.com/articles/IOC_Consensus_Statement_on_Sports_Nutrition_2003.pdf)
- Mannhart, C. & Colombani, P. (2001). *Grundlagen der Sporternährung – die elementare Bedeutung der Energie-, Makro- und Flüssigkeitszufuhr*, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 2001, 49 (3): 125–130
- Mettler, S. (2011). *Hot Topic 4: Muskelaufbau*. Consultato il 07.03.2013 su <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics/Muskelaufbau.pdf>
- Mettler, S. (2006). *Hot Topic 11: Stellenwert der Ernährung im Sport*. Consultato il 07.03.2013 su [http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot\\_Topics/HotTopic11\\_Stellenwert\\_Ernaehrung\\_Sport1.o.pdf](http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot_Topics/HotTopic11_Stellenwert_Ernaehrung_Sport1.o.pdf)
- SSN (2008). *Piramide alimentare per gli sportivi*. Consultato il 16.05.2012, su <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide>
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.

## **Intervista con Beatrice Conrad:**

**Nella tua pratica professionale, che importanza hanno le consulenze nutrizionali nell'ambito dell'alimentazione sportiva?**

Nella mia consulenza seguo regolarmente uomini e donne che praticano sport. In prevalenza vedo sportivi dilettanti, a volte

anche atleti agonisti. Sono soprattutto gli atleti che praticano sport di resistenza a chiedermi consiglio.

### **Quali sfide devi affrontare nel tuo lavoro con questi clienti?**

Spesso alla consulenza si presentano donne con l'obiettivo di migliorare il rendimento e con il desiderio di perdere peso. È molto difficile convincere le atlete che un'alimentazione adeguata al fabbisogno è di centrale importanza per il rendimento e la capacità di recupero. Il ruolo del peso corporeo in genere viene sopravvalutato. Un'altra sfida consiste nel motivare l'impiego ragionevole di integratori: atleti dilettanti e campioni ne fanno spesso uso in dosi irragionevolmente elevate, aspettandosi miracoli. L'effetto degli integratori viene sopravvalutato mentre non viene compresa l'utilità di un'alimentazione adeguata al fabbisogno.

### **Come si svolge il tuo aggiornamento in questo settore?**

Collaboro attivamente al gruppo di lavoro Alimentazione per lo sportivo della ASDD e dell'UFSP (Ufficio federale dello sport). Nel gruppo di lavoro esaminiamo esempi di casi e articoli specialistici e ogni anno organizziamo un convegno. Inoltre leggo regolarmente letteratura specializzata. Mi aiuta anche molto l'esperienza pratica nei campi di allenamento o durante le gare, quando accompagno gli atleti o partecipo in prima persona.

### **Nel corso delle tue consulenze devi confrontarti anche con domande sull'allenamento?**

Sì, dal momento che alimentazione, allenamento e rigenerazione interagiscono strettamente, questo è un tema frequente nelle mie consulenze. Ad esempio, devo spiegare che le migliori misure nutrizionali non servono a niente se non viene rispettato il tempo di rigenerazione.

### **In che modo si potrebbe integrare meglio la tematica del movimento nelle consulenze nutrizionali, quando non si ha a che fare con atleti agonisti?**

Le persone che si muovono troppo poco andrebbero consigliate in base alla loro situazione attuale. È importante avere una

buona capacità di immedesimazione. Con una persona in sovrappeso, ad esempio, in una prima fase ci accordiamo solo affinché faccia una breve passeggiata ogni giorno e allarghi poco per volta il suo raggio di attività. L'esperienza mostra anche che i «poltroni» devono sviluppare idee proprie su come incrementare il movimento e pensare a cosa potrebbe divertirli oppure a cosa faceva loro piacere una volta. A mio avviso i temi alimentazione e movimento sono inscindibili: essenziale è mostrare ai clienti che non è necessario praticare sport agonistico per sentirsi meglio.

**Quali conoscenze acquisite nel lavoro con sportivi agonisti possono essere utili per altre consulenze nutrizionali?**

Da un lato le conoscenze della teoria dell'allenamento possono essere integrate

molto bene nella consulenza. Anche per i principianti dell'allenamento il momento del prossimo allenamento è molto importante per ottenere dei progressi. Chi è troppo motivato, all'inizio deve spesso essere frenato, chi lo è poco invece deve essere spronato affinché ogni settimana non debba ricominciare da zero il proprio programma di allenamento. Per contro dagli atleti posso imparare le strategie che applicano per motivarsi. Ad esempio, di solito è di estrema importanza porsi degli obiettivi. Inoltre, i successi dovrebbero essere tematizzati e ricompensati anche in chi è solo agli inizi dell'allenamento. Mentre per gli atleti la ricompensa è il successo nella competizione sportiva, per gli sportivi amatoriali si devono inventare altre ricompense allettanti per ricompensare gli obiettivi raggiunti.



Bild: BASPO



## Per più qualità di vita.

**In caso di allergie e intolleranze alimentari: gli oltre 60 gustosi prodotti delle linee Free From e Schär sono privi di lattosio, glutine e altri allergeni. Questi prodotti sono in vendita nei grandi supermercati Coop o sul sito [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)**

**Per essere sempre informati sulle novità, iscrivetevi alla newsletter Free From: [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)**



**Per più gusto e benessere.**

**coop**

Per me e per te.



## «Jede Bewegung ist immer besser als keine»

**Der Ernährungswissenschaftler im Sportbereich, Samuel Mettler, über gesunden Lebensstil, Ernährung, Bewegung und Gewichtskontrolle.**

*Interview: Rosmarie Borle / Barbara Richli*

**Was sind die wichtigsten konkreten Empfehlungen zum Thema Bewegung?**

*Samuel Mettler:* Eine allgemeine Bewegungsempfehlung für einen gesunden Lebensstil ist 30 Minuten Bewegung pro Tag mit moderater Intensität, sodass man ins Schnaufen kommt, z.B. forsches Gehen oder langsames Jogging.

**Mit dem Ziel Gewichtsreduktion:**

**Wie häufig soll man sich bewegen, wie intensiv, wie lange, welche Sportarten sind besonders geeignet?**

Bewegung alleine führt nicht zu einer Gewichtsreduktion. Grundsätzlich können Bewegung und Sport dazu beitragen, die allgemeine Fitness und die Gesundheit zu verbessern. Jede Bewegung ist immer besser als keine. Das Wichtigste in der Praxis ist, dass man eine Sportart oder Bewegungsform wählt, die man gern macht und die Spass bereitet, denn sonst übt man sie nicht lange aus. Motivierend ist zudem alles, was man in der Gruppe betreiben kann. Ausserdem sollte man die Belastbarkeit berücksichtigen. Beispielsweise kann Jogging bei völlig Untrainierten oder bei stark Übergewichtigen zu Überlastungen der Gelenke führen, während Gehen oder Walking deutlich gelenkschonender ist. Krafttraining kann dazu dienen, Muskulatur aufzubauen oder zu stärken.

### **Dr. Samuel Mettler**

Ernährungswissenschaftler Sport  
Bundesamt für Sport, BASPO  
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen  
EHS  
2532 Magglingen  
Tel. +41 32 327 64 57  
samuel.mettler@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch



**Wie verändert sich die Pyramide der Lebensmittel, wenn zusätzlich vermehrt aktiv Sport getrieben wird?**

Je grösser der Trainingsumfang, desto grösser wird der Kohlenhydratbedarf. Die Änderung der Anzahl Portionen in Abhängigkeit des Trainingsumfangs ist in der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler veranschaulicht. Dies gilt ab einem Trainingsumfang von rund 5 h pro Woche. Sport im Bereich der allgemeinen Gesundheitsempfehlungen kann als Bestandteil eines gesunden Lebensstils betrachtet werden und bedingt keine Anpassung der «normalen» Lebensmittelpyramide.

**Wie könnten die Anteile Ernährung und Bewegung bei einer gewünschten Gewichtsreduktion aussehen?**

Das kann nicht allgemein beantwortet werden. Prinzipiell ist es möglich, mit oder ohne Bewegung Gewicht zu verlieren. Für die Gesundheit scheint Bewegung aber viel wichtiger zu sein als die Ernährung oder das Gewicht an sich. Wer fitter wird, tut sich Gutes, selbst wenn sich das Gewicht nicht verändern sollte.

**Was hilft langfristig, damit das Gewicht gehalten wird? Muss nach Gewichtsreduktion mehr bewegt werden, um das Gewicht zu halten?**

Wer sein Gewicht langfristig verändern will und/oder seine Gesundheit nachhaltig unterstützen möchte, muss auch seinen Lebensstil nachhaltig umstellen. Diäten haben, wenn überhaupt, nur kurzfristige Effekte.

**Ab welcher sportlichen Intensität sollte die Proteinzufuhr erhöht werden? Welche Proteinquellen eignen sich besonders, vor allem hinsichtlich der Verdaulichkeit?**

Darf ich hierzu auf unsere Faktenblätter zu Protein verweisen?

[www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics](http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics)

**Bringen kohlenhydrathaltige Sportgetränke im Breitensport überhaupt Vorteile?**

Wer als Hobbyläufer einen Wettkampf macht, wird damit seine Leistung unterstützen können, ca. ab 1 h Ausdauerbelastung. Auch längere harte Trainingseinheiten können sicher unterstützt werden. Der Übergang zwischen Gesundheitssport, Breitensport, Leistungssport und Spitzensport ist fließend. Grundsätzlich ist es einfach so: je geringer die Gesamttrainingsbelastung beziehungsweise der Umfang ausfällt, desto weniger machen Sportgetränke Sinn. Kürzere Trainings, das heisst sicher mal alles von 1 h oder kürzer, benötigen generell keine Sportgetränke.

## «Mieux vaut bouger un peu que pas du tout»

**Samuel Mettler, spécialiste en sciences de la nutrition dans le domaine du sport, sur le lien entre alimentation, activité physique, contrôle de poids et mode de vie sain.**

*Interview: Rosmarie Borle et Barbara Richli*

Quelles sont, concrètement, vos recommandations en matière d'activité physique?

*Samuel Mettler:* Pour rester en bonne santé, je dirais environ trente minutes par jour d'une activité pratiquée à un rythme modéré et qui fasse travailler son souffle. Je citerais en exemple la marche rapide ou le footing.

Lorsque l'on cherche à perdre du poids, à quelle fréquence, à quelle intensité et combien de temps doit-on pratiquer une activité physique? Quels sports sont les plus appropriés?

L'activité physique seule ne suffit pas à faire perdre du poids. Le sport et l'activité physique contribuent à améliorer la condition physique et la santé. Mieux vaut bouger un peu que pas du tout. Dans la pratique, le plus important est de choisir un sport qui nous procure du plaisir sinon on l'arrêtera rapidement. Tous les sports que l'on peut pratiquer en groupe sont motivants. J'ajouterais qu'il faut également connaître les limites de ses capacités physiques. Par exemple, faire du footing lorsque l'on manque totalement d'entraînement ou que l'on est en grand surpoids peut exercer une pression trop importante sur les articulations. Pour les ménager, mieux vaut pratiquer la marche ou le walking. La musculation est bonne si l'on souhaite développer ou renforcer sa musculature.

Lorsque l'on pratique un sport de manière plus intensive, cela a-t-il une incidence sur la pyramide alimentaire?

Plus notre corps est sollicité, plus nos besoins en glucides augmentent. La pyramide alimentaire pour sportifs et sportives montre une modification des portions recommandées habituellement, et ceci, en fonction du temps consacré aux entraînements. Elle est valable à partir de cinq

heures d'entraînement par semaine. La pratique du sport fait partie des recommandations générales à suivre pour qui souhaite vivre sainement et ne nécessite aucune modification de la pyramide alimentaire «classique».

Quelle est la part respective de l'alimentation et de l'activité physique dans la perte de poids?

On ne peut pas répondre de manière générale. En principe, on peut perdre du poids que l'on pratique ou non une activité physique. Il semble toutefois que la pratique d'une activité physique soit bien plus bénéfique pour la santé que l'alimentation ou le poids lui-même. En améliorant sa forme physique, on se fait du bien, même lorsque son poids reste identique.

Que peut-on faire à long terme pour stabiliser son poids? Faut-il, par exemple, pratiquer davantage de sport après un régime?

Si l'on souhaite conserver durablement son poids et/ou prendre soin de sa santé à long terme, il convient d'adapter son mode de vie aussi de manière durable. Les ré-

gimes n'ont que des effets à court terme, quand bien même ils en auraient!

Lorsque l'on pratique un sport, à quel moment est-il nécessaire d'augmenter l'apport protéique? Quelles sont les meilleures sources de protéines d'un point de vue de leur digestibilité?

A ce sujet, je vous invite à consulter nos fiches d'information sur le site Internet: [www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics](http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics)

Les boissons protéinées pour sportifs apportent-elles vraiment quelque chose?

Un coureur amateur participant à une compétition pourra tenir son rythme grâce à ce genre de boisson, à partir d'une heure d'activité soutenue. Les boissons protéinées aident également à soutenir ses efforts lors de séances d'entraînement plus intensives et plus longues. La consommation de ce genre de boisson ne doit pas être la même suivant que l'on pratique un sport-santé, un sport de masse, un sport de compétition ou un sport de haut niveau. De manière générale, on peut dire que moins l'intensité des entraînements et le temps qui y est consacré sont importants, moins le recours aux boissons protéinées n'a de sens. Il n'y a aucune raison d'en consommer lorsque les entraînements sont plus courts, c'est-à-dire lorsqu'ils ne dépassent pas une heure.

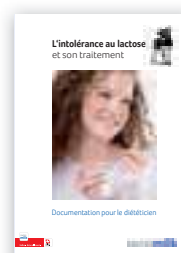


**Samuel Mettler, Dr sc**

Spécialiste en sciences de la nutrition  
Office fédéral du sport, OFSPO  
Haute école fédérale de sport de Macolin  
HEFSM  
2532 Macolin  
Tel. +41 32 327 64 57  
[samuel.mettler@baspo.admin.ch](mailto:samuel.mettler@baspo.admin.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

# Nouveau Documentation intolérance au lactose

Souffrir d'intolérance au lactose n'implique pas forcément de renoncer à tous les produits laitiers. Nos supports éducatifs étayent vos consultations et dispensent des conseils pratiques à vos patients.



## Pour le diététicien

N° d'art. 142111F

Cartes à utiliser lors des consultations pour expliquer l'intolérance au lactose et pour informer sur le traitement diététique.

Gratuit, à partir de 4 exemplaires  
CHF 1.- par exemplaire

## Pour le patient

N° d'art. 142112F

Recommandations nutritionnelles, conseils pratiques et un disque d'information sur la teneur en lactose des différents produits laitiers.

Gratuit, à partir de 4 exemplaires  
CHF 1.- par exemplaire

## Documentations sur intolérance au lactose

N° d'art 142110F

1 e pour le diététicien  
5 e pour le patient

Gratuit, à partir de 2 dossiers  
CHF 3.- par dossier

**Pour commander maintenant: [commande@swissmilk.ch](mailto:commande@swissmilk.ch) ou 031 359 57 28**

Faites un tour sur notre site Internet [www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition), où vous trouverez de nombreuses informations sur le lait et les produits laitiers. Profitez de nos supports de consultation éprouvés et recevez gratuitement notre Maillaiter, qui vous renseigne chaque mois sur l'actualité nutritionnelle.

swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk



## «Qualsiasi tipo di attività fisica è sempre meglio di niente»

**Samuel Mettler, nutrizionista dello sport, ci parla di stile di vita sano, alimentazione, attività fisica e controllo del peso.**

*Intervista: Rosmarie Borle e Barbara Richli*

**Quali sono i più importanti consigli concreti sul tema del movimento?**

*Samuel Mettler:* Un consiglio generale per uno stile di vita sano è fare moto per 30 minuti al giorno con intensità moderata, così che si arrivi ad ansimare, ad esempio camminando svelto o correndo lentamente.

**Avendo come obiettivo la riduzione di peso, con che frequenza ed intensità si dovrebbe fare attività fisica, e per quanto tempo? Quali discipline sportive sono particolarmente adatte?**

L'attività fisica da sola non porta a perdere peso. In linea di massima, il moto e lo sport possono contribuire a migliorare la forma fisica generale e la salute. Qualsiasi tipo di attività fisica è sempre meglio di niente. La cosa più importante è scegliere uno sport che si pratica volentieri e che diverte, altrimenti si smetterà presto di farlo. Motivante inoltre è tutto ciò che si può praticare in gruppo. Si deve anche tenere in considerazione la capacità di resistenza. Il jogging, ad esempio, può portare ad un sovraccarico delle articolazioni nelle persone assolutamente non allenate o in forte sovrappeso, mentre camminare o praticare walking risparmia molto di più le articolazioni. L'allenamento della forza può servire a costituire o rinforzare la muscolatura.

**Come si modifica la piramide alimentare quando si pratica attivamente più sport? Quanto più ci si allena, tanto più aumenta**

**Dr. Samuel Mettler**

Nutrizionista dello sport  
Ufficio federale dello sport, UFSPO  
Scuola universitaria federale dello sport di  
Macolin SUFSM  
2532 Macolin  
Tel. +41 32 327 64 57  
samuel.mettler@baspo.admin.ch  
www.ufspo.ch



il fabbisogno di carboidrati. Le modifiche delle porzioni a dipendenza del volume di allenamento sono illustrate nella piramide alimentare per gli sportivi, che vale a partire da un allenamento di circa 5 ore a settimana. Lo sport consigliato nell'ambito delle raccomandazioni generali per la salute può essere considerato come una componente di uno stile di vita sano e non determina quindi modifiche della «normale» piramide alimentare.

**Quando si mira ad una riduzione di peso, quanto sono importanti l'alimentazione e, rispettivamente, l'attività fisica?**

Non è possibile dare una risposta generale. In linea di principio è possibile perdere peso con o senza attività fisica. Tuttavia, per la salute l'attività fisica sembra essere molto più importante dell'alimentazione o del peso in sé. Chi migliora la propria forma fisica fa qualcosa di buono per sé, anche se il peso non dovesse subire modifiche.

**Cosa aiuta a lungo termine a mantenere il peso raggiunto? Dopo aver perso peso ci si deve muovere di più per mantenere costante il peso?**

Chi desidera modificare in maniera stabile il proprio peso, e/o favorire durevolmente la propria salute, deve cambiare anche il proprio stile di vita sul lungo termine. L'effetto prodotto dalle diete, se c'è, è solo di breve durata.

**A partire da che intensità di allenamento si dovrebbe aumentare l'apporto di proteine? Quali fonti di proteine sono particolarmente adatte, specialmente dal punto di vista della digeribilità?**

A questo proposito mi permetto di rimandare alle nostre schede informative sulle proteine:  
[www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics](http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics)

**Le bevande sportive contenenti carboidrati portano qualche vantaggio nello sport di massa?**

Un podista dilettante che partecipi ad una gara, a partire da uno sforzo di resistenza di circa un'ora, con esse potrà sostenere la propria prestazione. Tali bevande possono sicuramente essere un sostegno anche per dure sessioni di allenamento di una certa durata. Il confine tra sport praticato per la salute, sport di massa, sport agonistico e sport di punta è fluido. In generale si può semplicemente dire che tanto minore è il carico generale rispettivamente il volume di allenamento, tanto meno ha senso assumere bevande sportive. Per gli allenamenti brevi, sicuramente per quelli di un'ora o meno, in generale non sono necessarie bevande sportive.

## Molekulare Küche – Spiel zwischen Effekten und Nützlichem

**Rolf Caviezel gilt als Pionier der molekularen Küche in der Schweiz. Der mehrfach ausgezeichnete Buchautor beschäftigt sich seit 9 Jahren mit der neuen Art des Kochens, die viel mehr als eine Modeerscheinung ist und auch in der Pflege und Betreuung von Menschen viel bieten kann.**

*Barbara Richli / Rosmarie Borle /  
Rolf Caviezel*

In seinem Restaurant «Station 1» in Grenchen, welches als Basis für das Schaffen dient, macht er einen Spagat zwischen dem normalen Mittagsgeschäft und der Auseinandersetzung mit den modernen Kochtechniken. Hier werden auch neue Kreationen ausgetüftelt. Einmal im Monat bietet er ein Menü unter dem Namen «Vision» an, das aus 12 Gängen besteht. Der Gast wird dabei in eine Welt geführt, die sich mit Aromen, Texturen, Düften, verschiedenen Effekten und Musik auseinandersetzt.

Das Spiel mit den Texturen ist ein wesentlicher Bestandteil der modernen Art des Kochens. So werden verschiedene Algenarten, Lactate oder Stickstoff eingesetzt. Die Techniken werden mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln praktiziert. Rolf Caviezel setzt auch verschiedene Laborgeräte ein, wie eine Zentrifuge, einen Rotationsverdampfer, aber auch den altbewährten Kisagbläser.

Sein Bestreben besteht darin, diese Küche längerfristig immer mehr zu etablieren. Er setzt sich bereits seit einiger Zeit mit dem Altersbereich auseinander. Beim schweizer – und beim deutschen Heimverband bietet er Schulungen über diese Kochkunst an. Er ist der Überzeugung, dass die modernen Kochtechniken im Bereich von Schluckstörungen, Demenz usw. wichtige Bestandteile werden. Mit der Firma Pacojet, einem bekannten Namen in der Gastronomie, die ein Gerät anbietet, in dem man gefrorene oder kalte Speisen zu einer sehr feinen Masse verarbeiten kann, hat er



Wachtelbrust auf Pumpernickel  
und Gruyère

eine Broschüre geschrieben, die Tipps für Personen mit beeinträchtigtem Schluckverhalten beinhaltet.

### **Autonomes Trinken-Essen im Alter möglich**

Aus dem bekannten Kisagbläser werden luftige Schäume gezaubert, die unter dem

Titel Bläserkost angeboten werden. Rolf Caviezel kreierte einen Orangensaft, der mit einer Textur gebunden ist und in fester Konsistenz serviert wird. Sobald der Kunde diesen in den Mund nimmt, zergeht er und die Flüssigkeit bleibt im Mund. Dies hat den Vorteil, dass die Per-

sonen autonom trinken-essen können, ohne dass man ihnen mit einer Schnabellasse die Getränke

einflössen muss. Zu seinen Favoriten gehören auch seine Aromasprays, die als Mundstäuber dienen und so eine Stimulation hervorrufen und Feuchtigkeit spenden.

Rolf Caviezel ist der Überzeugung, dass man mit dieser Art der Küche noch vieles bewegen kann und es einfach zum Teil ein Umdenken braucht. Seine Tüfteleien und Kreationen werden

rege mit verschiedenen Wissenschaftlern ausgetauscht. Mit dem bekannten Prof. Thomas Vilgis

(Max Planck Institut in Mainz) pflegt er einen intensiven Austausch. Seit zwei Jahren arbeiten sie an einem Buch und halten ihre Erkenntnisse schriftlich fest. «Pflege-

expertin Ilka Lendner begleitet das Projekt und beschreibt den möglichen Nutzen der Molekularen Küche aus dem Blickwinkel der Pflege.»

Unter dem Slogan Movefood wird eine Balance zwischen Essen und Bewegung geschaffen, mit der Überzeugung, dass man Essen und Bewegung in den verschiedenen Stufen des Alters genau berücksichtigen muss.



#### **Rolf Caviezel, \* 1973**

Nach seiner Kochlehre im Gastrocenter St. Gallen arbeitete er unter anderem im Grand Hotel Dolder in Zürich, im Quellenhof Bad Ragaz und im Suvretta House in St. Moritz. Abschluss Hotelfachschule Belvoirpark, Zürich, Ausbildung Gastronomie-Koch Spital & Heim. Auf der Suche nach der Weiterentwicklung der klassischen Küche liess er sich von den Molekular-Pionieren Ferran Adrià und Heston Blumenthal inspirieren. Die molekulare Küche verbindet für ihn zwei wichtige Elemente: das Kochen als Kunst und die Experimentierfreudigkeit.

[info@freestylecooking.ch](mailto:info@freestylecooking.ch), [www.freestylecooking.ch](http://www.freestylecooking.ch)

Fotos: Archiv Rolf Caviezel

## La cuisine moléculaire, ou comment faire rimer effet et utilité

**Rolf Caviezel est le précurseur de la cuisine moléculaire en Suisse. Cet auteur plusieurs fois distingué s'adonne depuis neuf ans à ce nouvel art de la cuisine qui, loin d'être un simple effet de mode, a aussi beaucoup à apporter au secteur des soins et de la prise en charge des personnes.**

*Barbara Richli / Rosmarie Borle / Rolf Caviezel*

Dans son restaurant «Station 1» à Granges, qui sert de base pour la création, il fait un exercice de haute voltige, mariant la préparation de repas de midi traditionnels et les défis des techniques de la cuisine moderne. C'est aussi ici qu'il mijote ses nouvelles créations. Une fois par mois, il propose un menu intitulé «Vision», composé de 12 plats. L'hôte pénètre dans un univers d'arômes, de textures, de parfums, de divers effets et de musique. Le jeu avec les textures est un élément essentiel de l'art de la cuisine moderne. C'est pourquoi différents types d'algues, des lactates ou de l'azote sont utilisés et les techniques font appel aux outils les plus divers. Rolf Caviezel recourt aussi à différents appareils de laboratoire, comme une centrifugeuse, un évaporateur rotatif, mais aussi le siphon, dont l'utilité n'est plus à démontrer. Il lui tient à cœur d'asseoir cette cuisine sur le long terme. Il s'intéresse déjà depuis quelque temps aux personnes âgées et propose aux associations d'EMS suisse et allemande des formations sur cet art culinaire. Il est convaincu que les techniques de la cuisine moderne vont jouer un rôle

important dans les milieux confrontés aux problèmes de déglutition, de démence, etc. En collaboration avec la société Pacojet, un nom connu dans la gastronomie qui propose un appareil permettant d'obtenir un mélange très fin dans la préparation de plats surgelés ou froids, il a écrit une brochure présentant des conseils pour les personnes atteintes de troubles de la déglutition.

### **Possibilité de manger et boire en toute autonomie à un âge avancé**

Avec le siphon, Rolf Caviezel réalise comme par magie des mousses légères qu'il qualifie de «régals aériens». Le gastronome a créé un jus d'orange qu'il a lié à une texture particulière afin de le servir dans une consistance solide. Dès qu'il est au contact de la bouche, il fond et redevient liquide.

Cela présente l'avantage de permettre aux personnes de boire et manger de manière autonome sans que quelqu'un doive leur faire prendre les boissons avec une tasse à bec. Parmi ses favoris, on compte aussi ses sprays aromatiques qui servent à rincer la bouche, suscitant ainsi une stimulation et créant de l'humidité. Rolf Caviezel est persuadé qu'on peut encore faire évoluer bien des choses avec ce type de cuisine. Pour cela, il faut, entre autres, faire évoluer les mentalités. Il échange activement ses casse-tête et créations avec différents scientifiques. Il entretient une relation étroite avec le célèbre professeur Thomas Vilgis (de l'Institut Max Planck à Mayence). Ils travaillent depuis deux ans sur un livre et notent leurs découvertes par écrit. Ils bénéficient du soutien de l'experte en soins infirmiers Ilka Lendner, à travers qui l'optique des soins est décrite avec précision. Ils ont adopté le slogan «Movefood» avec lequel ils soulignent l'importance de l'équilibre entre alimentation et mobilité car ils sont convaincus que ces deux éléments doivent être pris en considération à tous les âges de la vie.

#### **Rolf Caviezel, \* 1973**

Après avoir suivi une formation de cuisinier au centre gastronomique de St-Gall, il a travaillé, entre autres, au Grand Hotel Dolder à Zurich, au Quellenhof de Bad Ragaz et à la Suvretta House à St. Moritz. Il est diplômé de l'Ecole hôtelière du Belvoirpark à Zurich et a suivi une formation en cuisine gastronomique pour hôpitaux et établissements médico-sociaux. Désireux de faire évoluer la cuisine classique, il s'est laissé inspirer par les précurseurs de la cuisine moléculaire que sont Ferran Adrià et Heston Blumenthal. Pour lui, la cuisine moléculaire allie deux aspects primordiaux: la cuisine en tant qu'art et le plaisir de l'expérimentation.

[info@freestylecooking.ch](mailto:info@freestylecooking.ch)  
[www.freestylecooking.ch](http://www.freestylecooking.ch)



Douceur de carotte,  
fausse sauce curry et  
ruban de thym

## La cucina molecolare: un gioco tra effetto e utilità

**Rolf Caviezel è considerato un pioniere della cucina molecolare in Svizzera. Il pluripremiato autore di libri si occupa da 9 anni di questo nuovo tipo di cucina, che è molto più di una moda e può offrire molto anche nella cura e nell'assistenza dei malati.**

*Barbara Richli / Rosmarie Borle / Rolf Caviezel*

Nel suo ristorante «Station 1» a Grenchen, che funge da base per la creazione, si cimenta tra la normale attività quotidiana e il confronto con le moderne tecniche culinarie. È qui che escogita le sue nuove creazioni. Una volta al mese propone un menu intitolato «Visione» composto di 12 portate: gli avventori vengono trasportati in un mondo fatto di aromi, texture, profumi, diversi effetti e musica. Il gioco con le texture è una parte importante di questo moderno modo di cucinare: ad esempio, grazie all'impiego di diversi tipi di alghe, lattati o azoto. Le tecniche vengono applicate usando gli utensili più disparati. Rolf Caviezel impiega ad esempio diverse apparecchiature da laboratorio, come una centrifuga ed un evaporatore rotante, ma anche il buon vecchio sifone Kisag.

Il suo obiettivo è far sì che, a lungo termine, questa cucina si affermi sempre di più. Già da qualche tempo si impegna nel settore della cucina per la terza età, proponendo corsi di formazione su quest'arte culinaria alle associazioni svizzera e tedesca degli istituti di cura. È convinto che le moderne tecniche culinarie diventeranno un importante strumento nella cura dei disturbi della deglutizione, della demenza,

ecc. Assieme all'azienda Pacojet, nota nel mondo della gastronomia, che offre un apparecchio nel quale è possibile lavorare alimenti freddi o congelati ottenendo una purea molto fine, ha scritto un opuscolo con consigli per le persone che hanno difficoltà di deglutizione.

### **Bere e mangiare autonomamente in età senile**

Dal famoso sifone Kisag escono come per magia schiume leggere, che vengono offerte sotto il nome di «cibo schiuma». Rolf Caviezel ha creato un succo di arancia che è legato ad una testura e viene servito solido. Non appena il cliente lo mette in bocca, si scioglie e in bocca rimane il liquido. Questo processo ha il vantaggio di permettere

alle persone di bere-mangiare autonomamente, senza che si debba dar loro da bere usando un bicchiere con beccuccio. Tra i favoriti di Caviezel ci sono anche i suoi spray aromatici, che servono da spray orali, stimolando e umidificando. Rolf Caviezel è convinto che con questo tipo di cucina sarà possibile ottenere ancora molto e che in fondo ci sia solo bisogno di un cambiamento di mentalità. Le sue invenzioni e creazioni sono oggetto di vivaci scambi con diversi scienziati, come il noto Prof. Thomas Vilgis (Istituto Max Planck di Maganza), al quale è legato da un intenso scambio di informazioni. Da due anni lavorano ad un libro e documentano per iscritto le loro scoperte, coadiuvati da Ilka Lendner, esperta di cure infermieristiche che trasmette con precisione il punto di vista del settore delle cure. Con lo slogan Movefood, Caviezel e Vilgis puntano a creare un equilibrio tra cibo e movimento, poiché sono convinti che cibo e movimento debbano essere considerati in tutte le diverse fasce di età.

#### **Rolf Caviezel, nato nel 1973**

Dopo l'apprendistato di cuoco al Gastrocenter di San Gallo, ha lavorato, fra l'altro, al Grand Hotel Dolder di Zurigo, al Quellenhof di Bad Ragaz e alla Suvretta House di St. Moritz. Si è diplomato alla scuola alberghiera Belvoirpark di Zurigo, con una formazione in cuoco gastronomo per ospedali e ospizi. Alla ricerca dell'evoluzione della cucina classica, si è fatto ispirare dai pionieri della cucina molecolare Ferran Adrià e Heston Blumenthal. Secondo Caviezel, la cucina molecolare riunisce due importanti elementi: la cucina quale arte e il piacere di sperimentare.

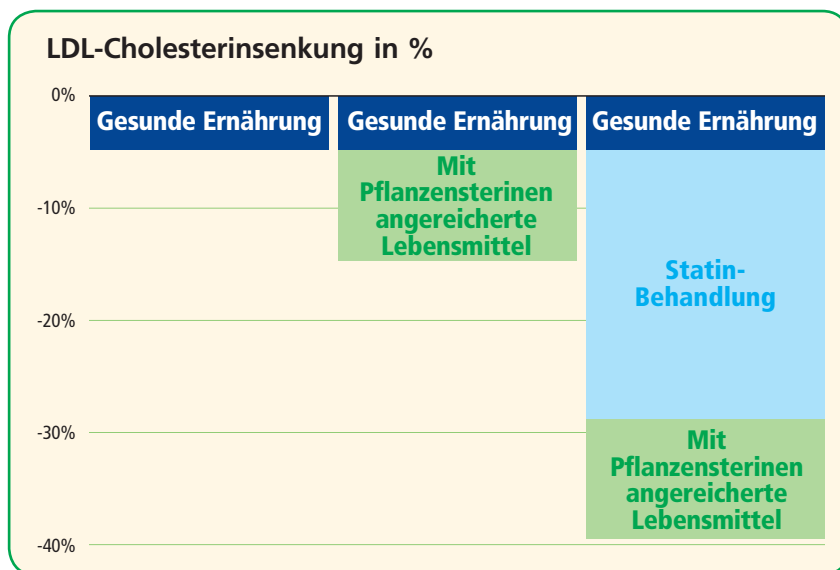
info@freestylecooking.ch  
www.freestylecooking.ch



Bastoncini di zuppa chiara di broccoli



# Becel pro.activ senkt nachweislich den Cholesterinspiegel



Pflanzensterine senken das LDL-Cholesterin um durchschnittlich 7,0 bis 10,5%, wenn sie täglich in einer Menge von ca. 2 g aufgenommen werden.<sup>1</sup> Dies entspricht 25 g **Becel pro.activ Spezialmargarine** täglich auf zwei bis drei Scheiben Brot. Über 40 wissenschaftliche Studien belegen die Senkung des Cholesterinspiegels durch Becel pro.activ.<sup>2,3</sup> Becel pro.activ ist zur Ernährung bei leicht erhöhtem Cholesterinspiegel im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit viel Früchten und Gemüse und einer gesunden Lebensweise empfohlen. Pflanzensterine wirken additiv cholesterinsenkend zu einer gesunden Ernährung allein oder zur zusätzlichen Einnahme von Statinen.<sup>4,5</sup>

InfoLine: 0848 84 17 71 (Normaltarif) – Unilever Schweiz GmbH, Bahnhofstrasse 19, 8240 Thayngen

<sup>1</sup> The EFSA Journal 2009;1175:1-9. <sup>2</sup> Lea LJ and Hepburn PA. Food Chem Toxicol 2006;44(8):1213-1222. <sup>3</sup> Demonty I et al. J Nutr 2009;139(2):271-284. <sup>4</sup> Katan MB et al. Mayo Clin Proc 2003;78(8):965-978. <sup>5</sup> Edwards JE and Moore RA. BMC Fam Pract 2003;4:1-18.

Anzeige für Ärzte und Ernährungsfachkräfte



## Bestellservice Becel

**Faxen Sie diesen Coupon an: 052 645 65 44**

☐ Becel Patientenbroschüre: \_\_\_\_\_ Exemplare

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Adresse/Stempel



**NEU**



**SVDE ASDD**

### **ICD-Kongress in Sydney**

Im September 2012 fand in Sydney der internationale Kongress der Berufsverbände der Ernährungsberater/innen statt. Als eine der wenigen Europäer/innen habe ich die Schweiz vertreten und im Auftrag des europäischen Verbandes eine Kurzpräsentation vorgetragen (Präsentation abrufbar unter [www.svde-asdd.ch/Mitgliederbereich](http://www.svde-asdd.ch/Mitgliederbereich)). Der internationale Kongress ist in erster Linie eine Austauschplattform – viele interessante Ideen nehme ich jeweils in meinem Koffer mit nach Hause.

#### **Haben Sie gewusst, dass ...**

- ...in Japan jede öffentliche Schule eine Ernährungsberaterin/einen Ernährungsberater anstellen muss?
- ...in einigen Ländern die Gesellschaft für Ernährung und der Berufsverband die gleiche Organisation sind?
- ...in einigen Ländern die Zugehörigkeit zum Berufsverband gleichbedeutend mit einem Qualitätslabel ist?
- ...der nächste internationale Kongress in Granada stattfinden wird (2016) und von den Organisatoren zum «papierlosen Kongress» erklärt wurde?

### **Congrès de l'ICD à Sydney**

Le Congrès international des associations professionnelles de diététique (ICD) a eu lieu en septembre 2012 à Sydney. L'une des seules Européennes sur place, j'ai représenté la Suisse et présenté un bref exposé à la demande de l'association européenne (présentation téléchargeable sur [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch), pages pour les membres). Le Congrès international est en premier lieu une plate-forme d'échange de laquelle je ramène toujours de nombreuses idées intéressantes.

#### **Savez-vous que ...**

- ...au Japon, chaque école publique doit engager un diététicien?
- ...dans certains pays, la société de nutrition et l'association professionnelle forment une seule et même organisation?
- ...dans certains pays, l'affiliation à l'association professionnelle équivaut à un label de qualité?
- ...le prochain congrès international se tiendra à Grenade (2016) et que les organisateurs l'ont proclamé «congrès sans papier»?

### **Congresso ICD a Sydney**

Nel settembre 2012 ha avuto luogo a Sydney il congresso internazionale delle associazioni professionali delle/dei dietiste/i. Io ero una delle poche europee presenti; ho rappresentato la Svizzera e su mandato dell'associazione europea ho effettuato una breve presentazione (presentazione scaricabile da [www.svde.asdd.ch](http://www.svde.asdd.ch)). Il congresso internazionale è soprattutto una piattaforma di scambio: in effetti io mi porto a casa idee interessanti.

#### **Sapevate che ...**

- ...in Giappone ogni scuola pubblica deve dare impiego a un/una dietista?
- ...in alcuni Paesi la società dell'alimentazione e l'associazione professionale sono la stessa organizzazione?
- ...in alcuni Paesi l'appartenenza all'associazione professionale rappresenta un marchio di qualità?
- ...il prossimo congresso internazionale avrà luogo nel 2016 a Granada?
- ...il ICD è stato fondato nel 1977 con 1200 partecipanti e 33 Paesi e che era circa la metà di quello di Sydney 2012 (2200 partecipanti e 60 Paesi)?



...ICD im 1977 gegründet wurde und mit 1200 Teilnehmern aus 33 Ländern ungefähr halb so gross war wie Sydney 2012 (2200 Teilnehmer aus 60 Ländern).

#### **ICD 2012 hiess:**

- 12 Plenarveranstaltungen
- 47 Parallelveranstaltungen
- 30 Symposien
- 42 Workshops

Diese Auswahl bedeutete bereits eine grosse Herausforderung – die Schwierigkeit war, die richtige Wahl zu treffen!

Dieser einwöchige Anlass wird im 4-Jahres-Rhythmus vom jeweiligen Berufsverband organisiert. Die verschiedenen Kontinente wechseln sich dabei ab.

Vor dem Kongress findet eine eintägige Delegiertenversammlung statt, an der Entscheide bezüglich internationaler Zusammenarbeit gefällt werden.

#### **Wichtige Themen der diesjährigen Delegiertenversammlung waren:**

- Implementierung des IDNT/NCP in den verschiedenen Ländern
- Vorbereitung Kongress in Granada 2016
- Beschreibung des Berufsfeldes im Bereich Ernährung und Diätetik
- Internationale Mobilität
- Positionspapiere; zu welchen Themen brauchen wir diese?

Der SVDE nutzt die internationale Zusammenarbeit vor allem für die berufspolitische Positionierung. Wichtige Grundlegendokumente sind unter anderen der Ethik-Code und das Dokument zum Thema «Evidence-based dietetics practice» (EBP). Bei der Erarbeitung des EBP-Dokuments war die Schweiz aktiv involviert. Während der Delegiertenversammlung und dem ganzen Kongress war das Thema einer gemeinsamen Sprache (IDNT) und das Prozessmodell für die Ernährungsberatung (Ernährungstherapie) Gegenstand von unzähligen Vorträgen und Workshops. Diese Veranstaltungen zeigten mir auf, dass die Umsetzung des NCP und die Anwendung einer einheitlichen Sprache selbst in englischsprachigen Ländern noch keine Selbstverständlichkeit ist. So wurde der NCP in Australien erst in einzelnen Spitälern eingeführt.

...l'ICD a été fondé en 1977. Avec 1200 participants de 33 pays, il était environ deux fois plus petit que celui de Sydney en 2012 (2200 participants de 60 pays).

#### **L'ICD 2012 c'est:**

- 12 manifestations plénières;
- 47 manifestations parallèles;
- 30 symposiums;
- 42 ateliers.

Ce programme était déjà un défi en soi, la difficulté consistant à faire le bon choix!

Cet événement d'une semaine est organisé par l'association professionnelle concernée à un rythme quadriennal et change généralement de continent d'une édition à l'autre.

Les décisions concernant la collaboration internationale sont prises avant le congrès, à l'assemblée des délégués d'un jour.

#### **Cette année, l'assemblée des délégués a traité les thèmes principaux suivants:**

- mise en œuvre de l'IDNT/NCP dans les pays;
- préparation du Congrès de Grenade de 2016;
- description du domaine professionnel dans le segment nutrition et diététique
- mobilité internationale;
- prises de position; quels sont les thèmes qui en nécessitent une?

L'ASDD profite en particulier de la collaboration internationale pour les prises de position en termes de politique professionnelle.

La documentation de base se compose principalement du code éthique et du document relatif à l'«Evidence-based dietetics practice» (EBP). La Suisse s'est engagée activement lors de l'élaboration de ce document.

L'uniformisation de la terminologie (IDNT) et le modèle de processus relatif au conseil nutritionnel (thérapie nutritionnelle, NCP) ont fait l'objet d'innombrables exposés et ateliers à l'Assemblée de délégués et au Congrès.

Ces derniers m'ont montré que la mise en œuvre du NCP et l'utilisation d'une terminologie uniforme ne va pas encore de soi, même dans les pays anglophones. Ainsi, le

#### **Contenuto dell'ICD 2012:**

- 12 conferenze plenarie
- 47 meetings paralleli
- 30 simposi
- 42 atelier

Era impegnativo scegliere tra le varie possibilità. La difficoltà era fare la scelta giusta!

Questa manifestazione settimanale ha una scadenza di 4 anni ed è organizzata dall'associazione professionale del paese ospitante. I continenti si susseguono. Prima del congresso ha luogo una riunione dei delegati di un giorno, nella quale si prendono decisioni a riguardo della collaborazione internazionale.

#### **Ecco i temi importanti della riunione dei delegati:**

- Implementazione dell' IDNT/NCP nei diversi Paesi
- Preparazione del congresso a Granada
- Descrizione dell'ambito di lavoro nel campo alimentazione e dietetica
- Prese di posizione: su quali temi ne abbiamo bisogno?

L'ASDD sfrutta il lavoro internazionale soprattutto per il posizionamento politico-professionale.

Il codice etico e il documento relativo al tema «pratica dietetica evidence-based» (EBP) sono esempi di documenti di base. La Svizzera è stata coinvolta attivamente nella stesura dei documenti EBP.

Durante la riunione dei delegati e durante tutta la manifestazione molte conferenze ed atelier hanno trattato il tema di un vocabolario unico (IDNT) e del modello processuale per la consulenza dietetica (dieterapia).

Queste conferenze mi hanno mostrato che la messa in pratica del NCP e l'utilizzo di un vocabolario unico non è evidente neanche nei Paesi anglofoni. In Australia ad esempio il NCP è stato introdotto solo in certi ospedali.

Tutte le nazioni presenti sono però dell'opinione che per la nostra professione sia molto importante implementare un modello processuale.

Alle anwesenden Nationen sind sich allerdings einig, dass die Implementierung eines Prozessmodells von grosser Wichtigkeit für die Positionierung unseres Berufsstandes ist.

Weitere Informationen zum internationalen Verband:  
[www.internationaldietetics.org](http://www.internationaldietetics.org).

Infos zum IDNT/NCP finden Sie im Nutripoint – im internen Bereich der SVDE-Homepage.

NCP a été introduit en Australie uniquement dans quelques hôpitaux. Toutes les nations présentes sont unanimes: l'implémentation d'un processus modèle est essentielle au positionnement de notre association professionnelle.

Informations complémentaires relatives à l'association internationale:  
[www.internationaldietetics.org](http://www.internationaldietetics.org).

Les informations relatives à l'IDNT/NCP se trouvent sous Nutripoint, dans le domaine interne au site Internet de l'ASDD.

Tutte le nazioni presenti sono però dell'opinione che per la nostra professione sia molto importante implementare un modello processuale.

Potete avere altre informazioni sull'associazione internazionale in:  
[www.internationaldietetics.org](http://www.internationaldietetics.org).

Informazioni sull'IDNT/NCP le trovate al Nutripoint, nella parte interna della pagina web ASDD.

## **EFAD und DIETS – Konferenz im Oktober, Slowenien**

Die dreitägige Konferenz diente vor allem dem Austausch unter den verschiedenen Ländern. Für uns ist die Zusammenarbeit mit den gleichsprachigen Ländern wichtig – oft werden diese Kontakte genutzt, um zum Beispiel Übersetzungen von englischen Dokumenten zu realisieren.

Aber auch die Kontakte zu den skandinavischen Ländern sind für uns wichtig, da diese im Bereich Ernährung und Diätetik einen hohen Ausbildungs- und Praxisstandard aufweisen. Zudem hat Schweden ähnliche Vorstellungen bezüglich Implementierung vom IDNT/NCP und ist da bereits einen Schritt weiter. Wir werden diese Kontakte nutzen, um von Erfahrungen zu lernen.

Dank der Teilnahme von Dozenten und Dozentinnen der Berner Fachhochschule pflegte ich vor allem das Netzwerk und kümmerte mich um das Thema IDNT/NCP, während sich die Kollegen und Kolleginnen der BFH vor allem mit Fragen zur Aus- und Weiterbildung auseinandersetzten.

### **Wichtige Ziele des EFAD- und DIETS-Netzwerkes sind:**

- Entwickeln von Instrumenten, um die Berufspraxis in Europa zu vereinheitlichen und zu verbessern.
- Entwickeln von Standards der Ausbildung und der Praxis der Ernährungsberatung in Europa
- Verbessern der Kommunikation über die Rolle der Ernährungsberatung

## **EFAD et DIETS: conférence en octobre en Slovénie**

La conférence de trois jours a principalement servi d'échange aux pays présents. Nous accordons une grande importance à la collaboration avec les pays de même langue. Souvent, nous tirons profit de ces contacts pour réaliser, par exemple, des traductions de documents anglais.

Nous apprécions également les contacts avec les pays scandinaves, lesquels affichent des standards élevés en matière de formation et de pratique dans le domaine de la nutrition et de la diététique. La Suède a par ailleurs des représentations similaires aux nôtres concernant l'implémentation de l'IDNT/NCP, tout en ayant déjà un pas d'avance. Nous profitons de ces contacts pour nous enrichir de leurs expériences.

La participation de chargés de cours de la Haute école spécialisée de Berne m'a permis d'entretenir mon réseau et de me consacrer au thème de l'IDNT/NCP. Mes collègues de la Haute école, quant à eux, ont principalement traité des questions de formation continue.

### **Les principaux objectifs de l'EFAD et du réseau DIETS sont les suivants:**

- développer des instruments pour harmoniser et améliorer la pratique professionnelle en Europe;
- développer des standards en matière de formation et de pratique pour le conseil nutritionnel en Europe;
- améliorer la communication sur le rôle du conseil nutritionnel.

## **EFAD e DIETS – Conferenza ad ottobre, in Slovenia**

La conferenza di tre giorni aveva per lo più lo scopo di scambio tra i diversi Paesi. La collaborazione con i Paesi della stessa lingua per noi è importante – spesso questi contatti vengono sfruttati ad esempio per realizzare traduzioni da documenti in inglese.

Ma anche i contatti con i Paesi scandinavi sono importanti, siccome queste nazioni hanno una buona formazione e un buon standard della pratica nel campo alimentazione e dietetica. Inoltre la Svezia ha rappresentazioni simili per quanto riguarda l'implementazione dell'IDNT/NCP e si trova già in avanti con la sua realizzazione. Approfitteremo di questi contatti ed impareremo dalle esperienze.

Grazie alla partecipazione di docenti dell'alta scuola bernese io ho potuto occuparmi della rete di conoscenze e del tema IDNT/NCP, mentre i colleghi e le colleghe si occupavano delle domande a riguardo della formazione di base e della formazione continua.

### **Traguardi importanti della rete EFAD e DIETS:**

- Sviluppo di strumenti per migliorare ed unificare la pratica professionale in Europa
- Sviluppo degli standard per la formazione di base e per la pratica della consulenza dietetica in Europa
- Migliorare la comunicazione a proposito del ruolo della consulenza dietetica



**Eine Auswahl von erreichten Zielen, welche uns als Verband nützen:**

- Zunehmendes Verständnis bezüglich NCP und IDNT von EFAD-Mitgliedern
- Aktives Engagement von EFAD auf EU-Level, um die Rolle der Ernährungsberatung zu festigen
- Standards für Ausbildung und Weiterbildung sind erstellt
- Europäischer Ethik-Code besteht
- Europäisches Evidence-based-Dietetics-Practice-Dokument besteht
- Positionspapier zur Rolle der Ernährungsberatung in den Bereichen Diabetes, Adipositas und Ernährung im Alter sind verfügbar

Im Herbst 2013 wird die nächste europäische Konferenz in Verona stattfinden. Es würde mich freuen, möglichst viele Schweizerinnen und Schweizer dort anzutreffen. Vielleicht sogar mit einem Poster ihrer Arbeit?!

Informationen zu EFAD finden Sie im Newsletter, welcher regelmässig im News-Bereich der SVDE-Homepage gepostet wird, unter [www.efad.org](http://www.efad.org) oder unter: [www.thematicnetworkdietetics.eu](http://www.thematicnetworkdietetics.eu).

Beatrice Conrad

**Voici une sélection d'objectifs atteints, utiles à notre association:**

- compréhension accrue des membres EFAD par rapport au NCP et à l'IDNT;
- engagement actif de l'EFAD au niveau UE pour renforcer le rôle du conseil nutritionnel;
- standards de formation et de formation continue élaborés;
- existence d'un code éthique européen;
- disponibilité du document européen «Evidence-based-dietetics practice»;
- disponibilité de la prise de position relative au rôle du conseil nutritionnel dans les domaines diabète, obésité et nutrition chez les personnes âgées.

La prochaine conférence européenne aura lieu en automne 2013 à Vérone. J'aurais plaisir d'y rencontrer un maximum de Suisses. Peut-être même avec un poster de votre travail?!

Vous trouverez les informations relatives à l'EFAD dans la newsletter qui est régulièrement publiée sur le site Internet de l'ASDD (sous actualités), sur [www.efad.org](http://www.efad.org) ou sur [www.thematicnetworkdietetics.eu](http://www.thematicnetworkdietetics.eu).

Beatrice Conrad

**Ecco una scelta di obiettivi raggiunti che servono all'associazione:**

- Maggiore comprensione da parte dei membri EFAD a proposito del NCP e dell'IDNT
- Impegno attivo dell'EFAD a livello CEE per rafforzare il ruolo della consulenza dietetica
- Gli standard per la formazione di base e per la formazione continua sono redatti
- Esiste il codice etico europeo
- Esiste il documento europeo per la pratica dietetica «evidence-based»
- Sono a disposizione le prese di posizione sul ruolo della consulenza dietetica in caso di diabete, obesità e alimentazione nella 3. età

La prossima conferenza europea avrà luogo in autunno 2013 a Verona. Mi farebbe piacere incontrarvi possibilmente molti Svizzeri e Svizzere. Magari anche con la presentazione di un poster del loro lavoro?

Potete trovare informazioni sull'EFAD nelle newsletter che regolarmente trovate nel campo News della pagina web ASDD, sotto [www.efad.org](http://www.efad.org) o sotto [www.thematicnetworkdietetics.eu](http://www.thematicnetworkdietetics.eu).

Beatrice Conrad

## Freiberufliche ErnährungsberaterInnen und die Tarife

*Interview: Annemarie Gluch, Tarifkommission*

**Annemarie Gluch: 1 Taxpunkt = 1 Fr. Es wäre doch einfach, diesen Taxwert der Teuerung anzupassen.**

**Mark Hebeisen:** Ja und nein. Theoretisch kann man den Landesindex der Konsumentenpreise nehmen und darauf abgestützt die aufgelaufene Teuerung ausweisen und aufrechnen. Nur, der Wert von CHF 1.00 ist ein «magischer». Um den zu überspringen, braucht es immer etwas Anlauf. Wollte man eine komplette Neuberechnung der Kosten und Leistungen zugrunde legen, dann brauchte man ein

neues Modell. Im bisherigen werden die Kosten ausgewiesen, die entstehen. Da die Löhne (Hauptkostenblock) tief sind, werden auch die ausgewiesenen Kosten nicht entsprechend steigen.

**Elektronische Erfassung: Müssen ErnährungsberaterInnen ein spezielles Gerät haben? Wer bezahlt das?**

Es ist zwar schon so, dass heute zumindest die Hauptleistungserbringer (Spitäler/Ärzte) im Gesundheitswesen vollständig elektronisch abrechnen. Betreffend Leistungs-

erfassung gibt es auch andere Lösungen, die man bspw. auch via Verband anbieten könnte. Online-Erfassung am eigenen PC in der Praxis oder mittels optischer Belege, die man scannen oder an eine zentrale Stelle einsenden kann.

**Wie erreichen wir, dass ErnährungsberaterInnen aus den Zusatzversicherungen bezahlt werden, was nicht von der Grundversicherung übernommen wird?**

Das ist ein ganz heikler Punkt. Was sind Grundversicherungsleistungen und was sind Zusatzversicherungsleistungen? Die Zusatzversicherungsleistungen müssten

ganz klar als Mehrleistungen bezeichnet werden können oder durch die KLV ausgeschlossen/limitiert sein. Ich warne jedoch klar davor: Was mal ausgeschlossen wur-

**Mark Hebeisen, Gesundheitsökonom**



Mark Hebeisen verfügt aufgrund seiner langjährigen und vielseitigen Tätigkeit in einer Linienfunktion eines Universitätsspitals und in der Bundesverwaltung über profunde Kenntnisse und ein ausge-dehntes Netzwerk im Gesundheitswesen. Als Projektleiter im Tarifbereich kennt er die Prozesse von der Leistungserbringung über die Abbildung bis zur Abrechnung eines Tarifs umfassend.

mark.hebeisen@hep-partner.ch

de aus der GV, kommt so schnell nicht wieder rein.

**Warum könnte man nicht in Zeiteinheiten von 15 Min. abrechnen? (Vorschlag: zu Fr. 22.–)**

Doch, doch, das könnte man. Es war jedoch – zumindest gemäss meiner persönlichen Optik – so, dass Ergotherapie in Sitzungen à 45 Minuten durchgeführt wurde. Minuten zählen kann dazu führen, dass die Kassen die Dauer zu kürzen versuchen. Dann bekommt man weniger bezahlt als vorher.

**Könnte es sein, dass der Bachelorabschluss und der Master bei den Krankenkassen lohnwirksam wird?**

Ja, wenn man dies mit gesteigerter Qualität in Verbindung bringen kann.

**Gibt es eine Adressliste von Krankenkassen, wo ersichtlich ist, an welche Adresse die VO und die Rechnung jeweils gesendet werden sollen?**

Leider nein. Jede Versicherung ist frei in ihrer Organisation. Deshalb gibt es oft regionale Zentren. Diese sind nach ganz unterschiedlichen Kriterien gestaltet. Grösse des Einzugsgebiets, Sprache, Zuteilung zum Vertrauensarzt etc.

**Welche Statistiken braucht es für eine Besserstellung der dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH?**

Das kann man so generell nicht sagen. Es braucht Kostendaten über mehrere Jahre nach einheitlicher Methode erhoben und plausibilisiert, dann medizinische Outcome-Daten und zuletzt noch Daten betreffend der Ausbildung und Struktur der leistungserbringenden Personen.

## Les diététicien-ne-s indépendant-e-s et les tarifs

*Interview: Annemarie Gluch, Commission tarifaire ASDD*

**Annemarie Gluch: 1 point tarifaire = 1 Fr. Adapter la valeur du point au renchérissement devrait être facile, non?**

**Mark Hebeisen:** Oui et non. Théoriquement, on pourrait se baser sur l'indice suisse des prix à la consommation pour connaître le renchérissement et recalculer la valeur du point. Néanmoins, CHF 1.00 est un «chiffre magique» et pour l'adapter, il y a quelques barrières à franchir. Si l'on voulait complètement recalculer les coûts et les prestations, il faudrait recourir à un nouveau modèle. Le modèle actuel établit les coûts engendrés. Etant donné que les salaires (centre principal de coûts) sont bas, les coûts établis restent eux aussi modestes.

**Saisie électronique: les diététiciens doivent-ils posséder un outil spécial? Qui le paie?**

Il est vrai qu'aujourd'hui, les principaux fournisseurs de prestations (hôpitaux/mé-

decins) du secteur de la santé établissent leurs décomptes exclusivement par voie électronique. Cependant, il existe d'autres solutions que l'on peut par exemple proposer via l'association. On peut ainsi effectuer la saisie en ligne sur son propre PC au cabinet ou via des documents optiques qui peuvent être scannés ou envoyés à une centrale.

**Comment les diététiciens obtiennent-ils le paiement par les assurances complémentaires des prestations qui ne sont pas prises en charge par l'assurance de base? C'est un point très délicat. Quelles sont les prestations de l'assurance de base, quelles sont celles de l'assurance complémentaire? Les prestations prises en charge par une assurance complémentaire doivent pouvoir être très clairement définies de prestations supplémentaires ou exclues/limitées par l'OPAS. Un avertissement toutefois: ce qui a un jour été exclu de l'as-**

surance de base n'y est pas réintégré de sitôt.

**Pourquoi ne pourrait-on pas calculer en unités de temps de 15 minutes? (proposition: à Fr. 22.–)**

Oui, on pourrait. Les séances d'ergothérapie durant 45 minutes, je crains cependant que compter les minutes, c'est courir le risque de voir les caisses en raccourcir la durée. On serait alors moins payé qu'auparavant.

**Se pourrait-il que les titres de bachelor et master aient une influence sur les salaires auprès des caisses maladie?**

Oui, s'ils sont associés à une amélioration de la qualité.

**Existe-t-il une liste d'adresses relative aux caisses maladie où apparaissent les adresses d'envoi des ordonnances et des factures? Malheureusement pas. Chaque assurance est libre de s'organiser à son gré. C'est la raison pour laquelle il existe parfois des**

centres régionaux organisés selon des critères très différents: taille de la région concernée, langue, attribution au médecin-conseil, etc.

**Quelles statistiques faudrait-il pour améliorer le statut des diététicien-ne-s dipl. ES/HES?**

On ne peut pas généraliser. Il faut des informations sur les coûts dont la plausibilité a été vérifiée et qui ont été réunies pendant plusieurs années selon une mé-

thode uniforme. Il faut également des données sur les résultats médicaux et, enfin, des données concernant la formation

et la structure des fournisseurs de prestations.

**Mark Hebeisen, Economiste de la santé**

Comme il a exercé durant de nombreuses années des fonctions multiples et variées dans la hiérarchie d'un hôpital universitaire et dans l'administration fédérale, Mark Hebeisen dispose de solides connaissances du système de santé et peut se prévaloir d'un vaste réseau. En tant que chef de projet dans le domaine tarifaire, il maîtrise parfaitement les processus de la fourniture de prestations, de l'élaboration des tarifs à la facturation.

mark.hebeisen@hep-partner.ch

## I dietisti indipendenti e le tariffe

*Intervista: Annemarie Gluch, Commissione tariffe*

**1 punto di tariffa equivale a 1 franco: adeguare questo punto di tariffa al rincaro non dovrebbe poi essere tanto difficile...**

Mark Hebeisen: Sì e no. In teoria sarebbe possibile prendere l'indice nazionale dei prezzi al consumo per calcolare il rincaro e sulla base di esso ricalcolare poi il punto di tariffa. Il problema è che un franco è un valore «fatidico»: per poterlo superare, bisogna prendere una bella rincorsa. Se si vogliono ricalcolare da zero i costi e le prestazioni, occorre adottare un nuovo modello. Nel modello finora utilizzato vengono indicati i costi generati. I salari, che costituiscono la componente principale dei costi, sono però bassi e, di conseguenza, anche i costi dichiarati non aumentano.

**Rilevamento elettronico: i dietisti devono munirsi di un apparecchio speciale? Chi se ne assume i costi?**

È vero che oggi giorno i principali fornitori di prestazioni che operano nel settore sanitario (ospedali e medici) effettuano i conteggi in modo completamente elettronico. Per quanto riguarda il rilevamento delle prestazioni erogate, vi sono comunque anche altre soluzioni, che si potrebbero offrire, ad esempio, tramite l'associazione. Si potrebbe ad esempio effettuare il rilevamento online al proprio PC, in ambulatorio, o tramite giustificativi da scansare con un lettore ottico o inviare a una centrale.

**Come possono i dietisti ottenere dalle assicurazioni complementari il rimborso delle prestazioni che non si assume l'assicurazione di base?**

Questo è un punto abbastanza delicato. La domanda è piuttosto: quali sono le prestazioni a carico dell'assicurazione di base e quali quelle a carico della complementare? Le prestazioni a carico dell'assicurazione complementare dovrebbero essere definite in modo univoco come prestazioni aggiuntive, oppure escluse/limitate dalla OPre. Attenzione però: ciò che è stato escluso dall'assicurazione di base non viene di nuovo reintegrato così rapidamente.

**Perché non calcolare in unità di tempo da 15 minuti? (proposta: a Fr. 22.–)**

Sì, si potrebbe. Siccome le sedute di ergoterapia durano 45 minuti, personalmente temo che, se si passasse al conteggio tramite sistema dei minuti, le casse cerche-

rebbero di ridurre la durata delle terapie. In questo caso si riceverebbe meno di prima.

**È possibile che, per le casse malati, il titolo di bachelor e il master influiscano sul salario percepito?**

Se comportano un aumento della qualità, sì.

**Esiste un elenco di indirizzi delle casse malati in cui si vede a quale recapito inviare ogni volta le prescrizioni e le fatture?**

Purtroppo no. Ogni assicurazione è libera di organizzarsi come meglio crede. È per questo motivo che esistono spesso centri regionali, organizzati secondo criteri completamente diversi fra loro, quali la grandezza della regione di competenza, la lingua, l'assegnazione al medico di fiducia, ecc.

**Di quali statistiche vi è bisogno per migliorare la posizione dei dietisti diplomati SSS/SUP?**

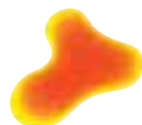
Purtroppo non è possibile rispondere a questa domanda in termini generali. Vi è comunque bisogno di dati relativi ai costi che, oltre a essere rilevati sull'arco di più anni con un metodo uniforme, vengano anche verificati dal punto di vista della plausibilità; a questi occorre aggiungere anche i dati sui risultati medici e, infine, quelli relativi alla formazione e alla struttura dei professionisti che erogano le prestazioni.

**Mark Hebeisen, economista sanitaria**

Mark Hebeisen ha ottime conoscenze nel campo sanitario grazie alla sua attività pluriennale e diversificata con funzione importante in un ospedale universitario e nell'amministrazione federale. In qualità di dirigente di un progetto nel campo delle tariffe, conosce tutti i processi inerenti una tariffa: dall'erogazione della prestazione, alla riproduzione, fino alla fatturazione.

mark.hebeisen@hep-partner.ch

# Allergien und gesundes Körpergewicht



Gesundheitsförderung  
Schweiz

## Allergien

Etwa 35 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind auf Allergene sensibilisiert und weisen damit eine Allergiebereitschaft auf. Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers gegen an sich harmlose Stoffe. Diese Stoffe, fast immer Eiweisse von Pollen, Hausstaubmilben, Tieren oder Nahrungsmitteln, aber auch Medikamentenbestandteilen, bezeichnet man als Allergene. In vielen Fällen beginnen allergische Erkrankungen bereits im Säuglings- oder Kindesalter. Oftmals verlaufen sie nach einem charakteristischen Muster, auch als «Allergiekarriere» bezeichnet: Auf die atopische Dermatitis

(Neurodermitis), oftmals in Kombination mit Nahrungsmittelallergien, folgt Asthma und später eine Pollenallergie. Aus bisher nicht vollständig geklärten Gründen ist die Prävalenz von Allergien in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen. Genetische Faktoren spielen eine un-

bestritten wichtige Rolle bezüglich dem Allergierisiko. Es hat sich aber gezeigt, dass in Ländern mit hohem Lebens- und Hygienestandard auch die Häufigkeit von Allergien stark gestiegen ist. Man geht also davon aus, dass ein hoher Hygienestandard und somit eine schwächere Beanspruchung des Immunsystems eine grosse Rolle in der Allergieentwicklung spielt.

## Einfluss von Übergewicht oder Adipositas auf Allergien

Parallel zu der höheren Prävalenz von atopischen Erkrankungen ist auch der Anteil übergewichtiger und adipöser Menschen angestiegen. Ob und wie Übergewicht oder Adipositas das Risiko für Allergien beeinflussen, wird zurzeit von verschiedenen Forschungsgruppen untersucht. Es gibt aber bereits verschiedene Studienergebnisse, welche die Annahme unterstützen, dass ein Zusammenhang zwischen Übergewicht oder Adipositas und atopischen

Erkrankungen besteht. Fettgewebe im Körper ist eine Quelle von entzündungsfördernden Faktoren wie Zytokinen oder Chemokinen. Diese wiederum begünstigen eine arterielle Entzündung, die zu metabolischen oder kardiovaskulären Krankheiten führen kann. Dieser Entzündungsstatus spielt möglicherweise eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Asthma.

## Allergien und gesundes Körpergewicht

Trotz der genetischen Einflussfaktoren wird davon ausgegangen, dass das Risiko für Allergien in begrenztem Masse beeinflusst werden kann. Stillen des Säuglings oder das Vermeiden von aktivem und passivem Rauch (der schwangeren Mutter und des geborenen Kindes) sind bekannte Faktoren, die der Allergieprävention dienen. Für den Konsum bestimmter Nahrungsmittel mit dem Ziel der Allergieprävention liegen aber beispielsweise bislang keine gesicherten Ergebnisse vor. Die Kombination von empirischen Forschungsergebnissen und Erfahrungswerten legt nahe, dass adäquate Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen nicht nur in Bezug auf ein gesundes Körpergewicht wichtig sind, sondern gleichzeitig auch einen Beitrag zur Allergieprävention leisten können. Basierend auf diesen Erkenntnissen scheint es wichtig, bei der Diskussion um Übergewicht und Adipositas künftig auch das Allergiethema einzubeziehen.

## Kooperation

aha! Allergiezentrum Schweiz versteht sich als Kompetenzzentrum in den Berei-

aha! Allergiezentrum Schweiz bietet neben umfassender Information, Beratung, Schulungen und Veranstaltungen auch Weiterbildungen für Fachpersonen an.

Das Zwei-Tages-Praxisseminar «**Nahrungsmittelallergien – eine spannende Herausforderung im Beratungsalltag**» bietet dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH vertieftes Fachwissen rund um das Thema Nahrungsmittelallergie und erweitert ihre Beratungskompetenz.

Sie können sich für folgende Kursdaten anmelden:  
Freitag, 21., und Samstag, 22. Juni 2013  
Freitag, 29., und Samstag, 30. November 2013

Zusätzlich findet am Freitag, 18., und Samstag, 19. Oktober 2013 der Grundkurs «**Zöliakie**» statt.

Beide Weiterbildungen werden in Zusammenarbeit mit der Berner Fachhochschule angeboten. Der SVDE vergibt je 4 Punkte für die Kurse.

Anmeldungen und weitere Informationen finden Sie unter:  
<http://www.aha.ch/zugang-fuer-fachpersonen> in der Rubrik Weiterbildung.



chen Allergie, Haut und Asthma. Die Stiftung ist eine unabhängige Anlaufstelle für Betroffene, Betreuende und andere interessierte Kreise. Nebst Informationsmaterial, kompetenter Beratung und interdisziplinären Schulungen leistet aha! Allergiezentrum Schweiz auch Präventionsarbeit. Im Rahmen dieser Aufgabe wurde eine Kooperation mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz beschlossen. Ziel dieser Vereinbarung ist es, mit gemeinsamen Aktionen das Bewusstsein für die möglichen Zusammenhänge von Allergien und Körpergewicht zu stärken und gesundheitsfördernde Projekte zu initiieren.

Empfehlungen sollen sich künftig nicht nur an auf Allergene sensibilisierte oder bereits an allergischen Symptomen lei-

dende Menschen – insbesondere Kinder – richten, sondern auch an Risikogruppen oder an Menschen, die noch nicht wissen, ob sie bereits auf bestimmte Allergene sensibilisiert sind. Zu den Kindern mit erhöhtem Allergierisiko gehören jene, deren Eltern oder Geschwister bereits Allergien haben.

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt mit dem Programm gesundes Körpergewicht die Kantone seit 2007 aktiv in der Entwicklung und Umsetzung von Angeboten zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und adäquaten Bewegung. Die Angebote setzen vorwiegend in der frühen Kindheit an und integrieren im Sinne der Chancengleichheit alle Bevölkerungsschichten. Zukünftig sollen die An-

gebote, wo es sinnvoll ist, mit dem Thema Allergieprävention ergänzt werden. Durch die Befolgung der Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen und dem verringerten Risiko einer Folgeerkrankung kann möglicherweise auch positiv auf das Allergierisiko eingewirkt werden.

Die Kooperation von aha! Allergiezentrum Schweiz mit Gesundheitsförderung Schweiz zielt darauf ab, das Thema Allergien und gesundes Körpergewicht zu verknüpfen und gemeinsam zu einer besseren Lebensqualität aller in der Schweiz lebenden Menschen beizutragen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch) oder [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch).

# OMEGA-life®:

## 1x täglich fürs Leben.

Natürliche Vitalität aus dem Meer.



OMEGA-life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zu Ihrer Gesundheit beitragen. Eine Kapsel deckt den täglichen Bedarf. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

[www.omega-life.ch](http://www.omega-life.ch)



20%  
Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie  
20% Rabatt auf alle Produkte von  
OMEGA-life®. Einlösbar bis am 30. Juni 2013  
in Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
SV02 4/13

## Schweizer Rapsöl – ein wertvolles Gut schützt sich selbst

«Hoher Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren – reich an alpha-Linolensäure – reich an Vitamin E» – Schweizer Rapsöl erfüllt diese drei gesetzlich geregelten, nährstoffbezogenen Auslobungen in bemerkenswerter Menge. Damit diese besondere Qualität erhalten bleibt, wird das Rapsöl sorgfältig gelagert und nur schonend erhitzt.



### Die Oxidation auf den Punkt gebracht

Die Oxidation ist eine komplexe Kettenreaktion, die zum Abbau der essenziellen Fettsäuren (KSR, 2012a) und des Vitamins E führt. Sie wird durch Licht, Wärme, Luftsauerstoff und Katalysatoren beschleunigt. Die Kinetik der Oxidation hängt auch vom Fettsäuremuster des Öls und den vorhandenen Pro- und Antioxidantien ab. Dabei gilt: Je mehr Doppelbindungen ein Öl enthält, umso schneller oxidiert es (Lechat, 2005). Als natürliche Schutzstoffe enthalten Pflanzenöle die Antioxidantien Phenolsäuren, Carotinoide und vor allem Tocopherole. Letztere sind gegenüber der Raffination stabil und werden vom Körper als Vitamin E und als Antioxidans verwendet (Cuvelier, 2012). Mögliche Prooxidantien wie Metalle (Eisen, Kupfer), Chlorophylle und weitere unerwünschte Substanzen werden während der Raffination des Öls entfernt (Lechat, 2005).

### Tocopherole: Vitamin E und Antioxidans

Mit Vitamin E werden acht Substanzen der Gruppen Tocopherole und Tocotrienole

zusammengefasst (je  $\alpha$ -,  $\beta$ -,  $\gamma$ - und  $\delta$ -Form). In den üblichen Pflanzenölen sind keine Tocotrienole enthalten. Tocopherole unterscheiden sich in ihrer Vitaminaktivität und in ihrem antioxidativen Potenzial (Berger, 2010). Das  $\alpha$ -Tocopherol entspricht der im Körper vitaminaktiven Form (anti-atherogen, entzündungshemmend, Einfluss auf Membranfluidität, Immunität und Zellatmung) (Martin, 2001). Die anderen drei Formen werden metabolisiert, ihre Wirkung als Vitamin ist reduziert:  $\alpha > \beta > \gamma > \delta$ . Das antioxidative Potenzial der vier Tocopherole variiert invers zur Vitaminaktivität:  $\delta > \gamma > \beta > \alpha$  (Lechat, 2005). Das  $\delta$ - und das  $\gamma$ -Tocopherol sind die starken Radikalfänger und unterbrechen oxidative Kettenreaktionen am effizientesten.

### Vitamin E und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Rapsöl

Rapsöl enthält dominant  $\alpha$ -Tocopherol und  $\gamma$ -Tocopherol (s. Grafik), es bringt also Vitaminaktivität und antioxidativen Schutz. Für die Nährwertdeklaration des Rapsöls werden die vier Tocopherole, gewichtet nach ihrer Vitaminaktivität, addiert. Am Ende der zwölfmona-

tigen Haltbarkeit enthält ein Schweizer Rapsöl 21–25 mg Vitamin E in 100 g, ein frisches Öl liefert plus 50% und mehr (gemäss Angaben der Ölwerke Florin und Sabo). Die Deklaration bildet die Vitaminaktivität ab, nicht das antioxidative Potenzial. Da Rapsöl dominant  $\gamma$ -Tocopherol enthält, darf man aber davon ausgehen, dass es bis Ende der Haltbarkeit geschützt ist. Zudem zählt Schweizer Rapsöl mit 25 bis 30% mehrfach ungesättigter Fettsäuren nicht zu den wirklich hoch empfindlichen Ölen.

Der Bedarf an Vitamin E liegt für Frauen bzw. Männer bei 12 mg/Tag bzw. 14 mg/Tag. Die empfohlenen zwei Esslöffel Rapsöl (20 g) liefern 4–5 mg bzw. 30–40% des Tagesbedarfs an Vitamin E (KSR, 2012b) (DACH, 2012).

### Das Beste bis zum Schluss

Wird ein alpha-Linolensäure-reiches Öl in einer transparenten Flasche bei moderatem Tageslicht stehen gelassen, ist nach 3–4 Wochen ein unakzeptabler Grad an Ranzigkeit erreicht. Mit einer lichtdichten Flasche kann dieser Zeitpunkt um mehrere Monate hinausgezögert werden. Wird das Öl im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt das Produkt, unabhängig von der Verpackung, länger stabil als bei Raumtemperatur (Vigneron, 2006).

**Die grossen Werte des Rapsöls, das Tocopherol als Antioxidans und Vitamin E sowie die essenzielle alpha-Linolensäure bleiben am besten erhalten, wenn Schweizer Rapsöl optimal gelagert wird. Um den Abbau zu verlangsamen, lohnt es sich, volle Flaschen dunkel zu lagern. Nach dem ersten Gebrauch, der Luftsauerstoff zum Öl bringt, sollte die Flasche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Da Rapsöl reich an ungesättigten Fettsäuren ist, erstarrt es im Kühlschrank nicht. So gelagert, profitieren wir von der hohen Qualität des Schweizer Rapsöls bis zum letzten Tropfen.**

Eine Information der Kommission Schweizer Rapsöl.  
[www.raps.ch](http://www.raps.ch)

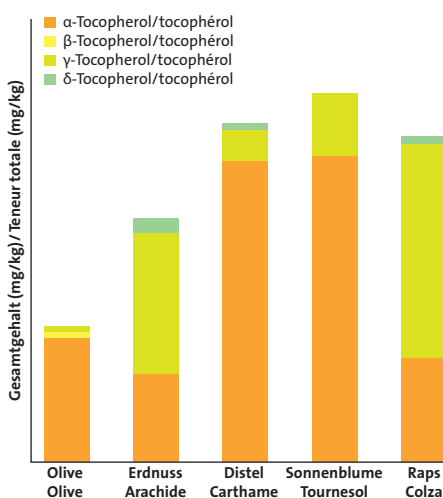
# L'huile de colza suisse: une huile de valeur à protéger

Conformément à la législation, l'huile de colza peut porter les mentions «haute teneur en acides gras mono-insaturés – riche en acide alpha linoléique – riche en vitamine E». Ces propriétés en font une huile favorable à notre santé, contribuant activement à l'équilibre de notre alimentation. Pour préserver ces qualités particulières, il est essentiel de stocker l'huile de colza avec soin et de prendre quelques précautions pour une utilisation culinaire sans risque.

## Le point sur l'oxydation

L'oxydation est une réaction complexe de dégradation en chaîne, sous l'effet de la lumière, de la température, de l'oxygène et de catalyseurs, conduisant à la détérioration partielle des acides gras (AG) indispensables (KSR, 2012a) et de la vitamine E. La cinétique d'oxydation de chaque corps gras dépend de la nature des AG, du type et des quantités des substances pro- et antioxydantes présentes. Ainsi, plus une huile contient de doubles liaisons, moins elle est stable à l'oxydation (Lechat, 2005). Naturellement présents dans les huiles végétales, les composés phénoliques, les carotènes mais surtout les tocophérols exercent une action protectrice antioxydante. La teneur de ces derniers dans l'huile n'est pas modifiée par le raffinage, et ils rempliront dans l'organisme leurs fonctions vitaminiques et antioxydantes (Cuvelier, 2012). Les pro-oxydants potentiels tels que certains métaux (fer, cuivre) ou la chlorophylle, sont par contre éliminés lors du raffinage de l'huile (Lechat, 2005).

Tocopherolgehalt von Speiseölen/  
La teneur en tocophérols de l'huile alimentaire



## Les tocophérols: à la fois vitamine E et antioxydants

Il existe huit composés de la vitamine E nommés tocophérols et tocotriénols (formes α, β, γ, δ). Seuls les tocophérols se retrouvent dans les huiles couramment employées. Chaque forme diffère par son activité vitaminique et son pouvoir antioxydant (Berger, 2010). L'α-tocophérol est la forme exerçant l'activité vitaminique (processus antiathérogène, anti-inflammatoire, fluidité membranaire, intervention au niveau immunitaire et respiration cellulaire) (Martin, 2001). Les trois autres formes doivent être métabolisées, réduisant leur efficacité vitaminique: α > β > γ > δ.

Le potentiel antioxydant des quatre formes de tocophérol varie de manière inverse à l'activité vitaminique, soit δ > γ > β > α (Lechat, 2005). Les δ- et γ-tocophérols piègent le plus efficacement les radicaux libres présents et produisent des composés stables, interrompant le cycle de la dégradation oxydative.

## Vitamine E dans l'huile de colza: un apport judicieux

L'huile de colza se distingue par une teneur prédominante en α-tocophérol et γ-tocophérols (voir graphique) assurant à la fois la fonction vitaminique et sa protection antioxydante (Lechat, 2005). La quantité de vitamine E indiquée sur les emballages correspond au total des différentes fractions des tocophérols, pondérées par des facteurs prenant en compte l'activité vitaminique de chacune. Au terme des 12 mois du délai de consommation habituellement conseillé, l'huile de colza suisse fournit 21 à 25 mg de vitamine E pour 100 g (Huileries Florin et Sabo), fraîchement raffinée elle en contiendrait même 50% de plus. La déclaration nutritionnelle nous informe du pouvoir vitaminique de

l'huile et ne reflète pas le potentiel antioxydant. La proportion majoritaire en γ-tocophérols est bien adaptée à la protection des liaisons insaturées de l'huile de colza qui avec 25 à 30% d'AGPI ne figure pas, malgré tout, parmi les huiles les plus hautement sensibles à l'oxydation.

Les besoins en tocophérols s'élevant à 14 mg pour l'homme et 12 mg pour la femme (DACH, 2012), deux cuillères à soupe d'huile de colza (20 g) apportent entre 4,2 et 5 mg de vitamine E, soit 30 à 40% des besoins journaliers (KSR, 2012b).

## Préserver le meilleur de notre huile

Après 3 à 4 semaines d'exposition à la lumière naturelle modérément intense, une huile riche en ALA en emballage transparent atteint déjà le seuil d'acceptabilité du point de vue organoleptique (apparition de saveur rance). L'usage d'un emballage coloré opaque retarde de plusieurs mois ce moment critique. De plus, la conservation au réfrigérateur permet de garder l'huile plus longtemps stable qu'à température ambiante, indépendamment du type d'emballage (Vigneron, 2006).

Les nutriments de valeurs apportés par l'huile de colza suisse sont d'autant mieux préservés que l'huile est stockée de manière adéquate. Pour ralentir toute dégradation, il est efficace d'entreposer le flacon non encore ouvert à l'abri de la lumière. Après la première utilisation, l'huile exposée à l'oxygène devrait être conservée au réfrigérateur (vu sa teneur en AGPI, elle ne figera pas). Ainsi protégée, nous bénéficierons des hautes qualités de l'huile de colza suisse jusqu'à la dernière goutte.

Une information de la Commission Huile de colza suisse.  
[www.colza.ch](http://www.colza.ch)

Berger M. (2010) Que sait-on du déterminisme de la qualité des huiles de tournesol face aux nouvelles attentes? OCL 2010; 17 (3), pp. 171-184 • KSR, Commission Huile de colza suisse (2012a) Flüssiges Gold in der Lebensmittelpyramide/L'or de la pyramide alimentaire SVDE ASDD Info 3/2012 • KSR (2012b) Darauf kommt es an beim Erhitzen von Rapsöl / Le point sur l'utilisation à chaud de l'huile de colza SVDE ASDD Info 5/2012 • Cuvelier ME., Maillard MN. (2012) Stabilité des huiles alimentaires au cours de leur stockage OCL; 19(2): 125-132 • DACH (2012) Valeurs de référence pour les apports nutritionnels/ Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), consulté le 8 fév. 2013 • Lechat H. (2005) Stabilité des acides gras poly-insaturés en conditions de conservation longue durée ITERG, Institut des Corps Gras • Martin A. (2001) Les apports nutritionnels conseillés pour la population française Ed. Tec et doc, 3<sup>e</sup> édition • Vigneron PY. et al. (2006) L'huile de colza: une huile multi-usages en devenir OCL; 13(5): 363-367

## Vertiefungsseminar Gesundheitsziele mit Willenskraft und Motivation ausstatten: damit Mottoziele noch mehr greifen



In diesem Vertiefungsseminar haben Sie die Gelegenheit, unter Supervision Fälle aus Ihrer Beratungspraxis zu besprechen. Damit die Umsetzungswahrscheinlichkeit der Gesundheitsziele noch weiter erhöht wird, werden wir zusätzliche Techniken aus dem ZMR-Werkzeugkasten anschauen und ausprobieren.

### Themen:

- Fallbesprechung unter Supervision
- Umsetzungswahrscheinlichkeit erhöhen mit Embodiment, Priming und Wenn-Dann-Plänen

### Bedingung:

Grundkurs «Gesundheitsziele mit Motivation und Willenskraft» muss absolviert sein.

**Datum:** 25. Juni 2013

**Ort:** Zürich

## Nephro – Update



Sind Sie Neu- oder WiedereinsteigerIn im Fachgebiet Nephrologie? Oder sind Sie in Ihrem Berufsalltag immer wieder einmal mit nephrologischen Krankheitsbildern konfrontiert und möchten Ihr Fachwissen aktualisieren?

Sie erhalten einen Überblick über die neusten Kenntnisse in der Therapie und Betreuung von Nieren-, Dialyse- und Nierensteinpatienten. Dabei werden die Themen Labor, Medikamente, Malnutrition, Ernährungsempfehlungen, Guidelines u.a. genauer betrachtet. Verschiedene Fallbeispiele und Möglichkeiten zum Austausch schaffen den Praxistransfer. Die Weiterbildung wird in Zusammenarbeit mit der Fachgruppe Nephrologie Deutschschweiz gestaltet.

**Datum:** 25. Juni 2013

**Ort:** Winterthur

## Methodenkompetenz in der Ernährungsberatung erweitern



Effizienz und Effektivität sind allgegenwärtige Qualitätsmerkmale im Beratungsalltag. Dazu gibt es eine Vielzahl von nützlichen Methoden und Techniken. Ihre Methodenkompetenz soll Ihre Fachkompetenz wirkungsvoll unterstützen und verstärken. So dass Ihr Klient nicht einfach ETWAS weiss, sondern genau das Passende in seiner Situation mitnimmt. Die Klaviatur Ihrer Methoden zu erweitern und einzuüben, ist das Ziel dieses Seminars. So finden Sie neue Zugangskanäle zu Ihren Klienten und Ihre Beratungsarbeit bleibt für Sie spannend und lebendig.

Wir freuen uns auf einen dynamischen Tag mit Ihnen.

**Datum:** 4. September 2013

**Ort:** Zürich

## Souverän Handeln unter Druck



### SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCENMODELL (ZRM)

Kennen Sie das? Eigentlich beraten und begleiten Sie kompetent und mit Freude Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen. Doch es gibt Momente, wo Sie gestresster reagieren, als Ihnen lieb ist, und Sie nicht so handeln, wie Sie es sich vorgenommen haben. In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiche Instrumente, damit Sie auch in beruflichen und privaten Stresssituationen souverän handeln können und dadurch Ihre innere Zufriedenheit und Ruhe vermehren.

### Ziele:

- Nachhaltige Erweiterung der Handlungsspielräume in emotionalen und zeitlichen Drucksituationen (z.B. Umgang mit Frustration, Mehrfachbelastung, Zeitdruck)
- Stressimpfungstraining
- Gewinn an Selbstsicherheit, Lebensfreude, Stressresistenz, Leistungsfähigkeit

### Inhalt Grundkurs:

- Reflexion eigener Verhaltens- und Reaktionsweisen in beruflichen Stresssituationen
- Entwicklung neuer Handlungsmuster, die auch unter Druck optimal abgerufen und angewendet werden können
- Automatismen stoppen und situativ kompetent handeln
- Vorbereitung für die Umsetzung im Berufsalltag

**Datum:** 29. und 30. Oktober 2013 (2 Tage)

**Ort:** Zürich

## GROSSES SYMPOSIUM ZUM THEMA



### Der alte Mensch im Alters- und Pfleheheim im Zentrum

Physiologische, psychische und pathologische Veränderungen stellen an die ganze Spannweite der Verpflegung (Nährstoff-Zusammensetzung, Konsistenz, Verabreichungsform, Essensrhythmus-Zeiten etc.) ganz spezifische Anforderungen. Krankheitsbilder wie Demenz, palliative Situationen oder Essverweigerung stellen Pflege und Therapie täglich vor neue Problemstellungen. Für kompetente und bewohnergerechte Ernährungs-Lösungen ist die Fachunterstützung der Betriebe durch ErnährungsberaterInnen dringend nötig.

Die Tagung befasst sich mit ernährungstherapeutischen und ethischen Themen, gibt Beispiele für die Zusammenarbeit mit Betrieben und zeigt Wege zur angepassten Interaktion mit Dementen.

Es ist dringend nötig, das Thema zu einem Fachthema zu machen, in welchem wir ErnährungsberaterInnen ganz klar aktiv involviert sind.

**Datum:** 14. November 2013

**Ort:** Zürich

## Die SMP-Tagung folgt in separater Ausschreibung

## ANMELDUNG

### für die folgenden Weiterbildungen:

- ☐ Vertiefungsseminar Gesundheitsziele mit Willenskraft und Motivation ausstatten: damit Mottoziele noch mehr greifen [25. Juni 2013]  
bitte ausfüllen: Grundkurs ZRM wurde am \_\_\_\_\_ besucht.
- ☐ Nephro – Update [25. Juni 2013]
- ☐ Methodenkompetenz in der Ernährungsberatung erweitern [4. September 2013]
- ☐ Souverän Handeln unter Druck [29. und 30. Oktober 2013 – 2 Kurstage]
- ☐ Der alte Mensch im Alters- und Pflegeheim im Zentrum [14. November 2013]

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Rechnungsanschrift: \_\_\_\_\_

Telefon P: \_\_\_\_\_

Telefon G: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

☐ Mitglied SVDE: CHF

☐ Nichtmitglied: CHF

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Vollständig ausgefüllt an:** SVDE ASDD Geschäftsstelle  
Altenbergstrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8  
Fax 031 313 88 99



NEU  
NOUVEAU

# Fortimel Compact Protein

Weniger Volumen. Mehr Protein.

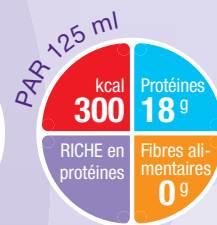
Moins de volume. Plus de Protéines.

## Kleine Flasche mit 125 ml

- Höchste Energiedichte (2,4 kcal/ml)
- Höchste Proteindichte (1,44 g/ml)

## Petit flacon 125 ml

- Densité d'Énergie maximale (2,4 kcal/ml)
- Densité de Protéines maximale (1,44 g/ml)



36 g Protein/Protéines  
600 kcal Energie

# Agenda

| Datum                 | Ort          | Veranstaltung                                                                                                                                                    | Auskunft                    | SVDE-Punkte |
|-----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|
| 02.05.2013            | Zürich       | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Durch Achtsamkeit und Körperwahrnehmung innere Flexibilität und Handlungsspielraum entdecken</b>     | –                           | 2           |
| 07.05.2013            | Lausanne     | Haute école de santé – Genève, Filière nutrition et diététique<br><b>Textures modifiées et enrichissement: Comment garder du plaisir?</b>                        | www.svde-asdd.ch            | 2           |
| 16.05.2013–18.05.2013 | Florenz      | ANDID – Associazione Nazionale Dietisti<br><b>25° Congresso Nazionale ANDID</b>                                                                                  | www.svde-asdd.ch            | 4           |
| 16.05.2013            | Bern         | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Ernährungsberatung in der Onkologie</b>                                                                                   | www.gesundheit.bfh.ch       | 2           |
| 17.05.2013–18.05.2013 | Freudenstadt | Kluthe-Stiftung Gesundheit und Ernährung e.V.<br><b>Laborwerte einfach und sicher interpretieren</b>                                                             | www.svde-asdd.ch            | 3           |
| 17.05.2013            | Bern         | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Koch-Atelier «Gesund und genussvoll essen»</b>                                                                            | www.gesundheit.bfh.ch       | 2           |
| 20.05.2013–21.05.2013 | Reus/Spanien | World Forum for Nutrition Research Conference<br><b>Mediterranean Foods on Health and Disease</b>                                                                | www.worldnutrition2013.com  | –           |
| 22.05.2013            | Bern         | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Fachenglisch für Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater</b>                                                         | www.gesundheit.bfh.ch       | 4           |
| 23.05.2013            | Zürich       | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Die Ernährungsberatung bei Anorexie und Bulimie</b>                                                  | –                           | 2           |
| 23.05.2013            | Genève       | HUG – Hôpitaux Universitaires de Genève<br><b>7<sup>ème</sup> Journée de Nutrition Pédiatrique</b>                                                               | www.svde-asdd.ch            | 1           |
| 28.05.2013–30.05.2013 | Genève       | HUG – Hôpitaux Universitaires de Genève<br><b>SSNC-Cours de Certificat en Nutrition Clinique: Oncologie et nutrition</b>                                         | www.svde-asdd.ch            | 6           |
| 30.05.2013            | Genève       | HUG – Hôpitaux Universitaires de Genève<br><b>2<sup>e</sup> symposium genevois «L'image du corps dans les troubles du comportement alimentaire et l'obésité»</b> | www.svde-asdd.ch            | 2           |
| 31.05.2013–01.06.2013 | Bern         | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Resilienz und andere Ressourcen aktivieren</b>                                                       | –                           | 4           |
| 31.05.2013            | Zürich       | Beratungssektion der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft<br><b>Jahrestagung Beratungssektion 2013 – Neues aus der Diabetesforschung</b>                        | www.diabetesgesellschaft.ch | 1           |
| 06.06.2013–08.06.2013 | Zürich       | Nutrition – Dreiländertagung<br><b>Die SVDE-Nutridays sind in die Dreiländertagung integriert</b>                                                                | www.nutrition2013.ch        | 4           |
| 06.06.2013–08.06.2013 | Zürich       | AKE, DGEM, GESKES<br><b>Ernährung 2013 – Nutrition 2013</b>                                                                                                      | www.svde-asdd.ch            | –           |
| 13.06.2013–01.11.2013 | Zürich       | Schule für angewandte Naturheilkunde<br><b>Getreide ernährungsheilkundlich betrachtet</b>                                                                        | www.nhk.ch                  | 2           |
| 14.06.2013–15.06.2013 | Luzern       | Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung – Schweiz<br><b>UGB-Tagung</b>                                                                                        | –                           | 2           |
| 18.06.2013–19.06.2013 | Bern         | aha! Allergiezentrum Schweiz<br><b>Grundkurs Zöliakie</b>                                                                                                        | www.aha.ch                  | 4           |
| 18.06.2013–01.11.2013 | Zürich       | Schule für angewandte Naturheilkunde<br><b>Gemüse und Obst ernährungsheilkundlich betrachtet</b>                                                                 | www.nhk.ch                  | 2           |
| 20.06.2013            | Zürich       | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Motivation in der Ernährungsberatung</b>                                                             | –                           | 2           |
| 20.06.2013–21.06.2013 | Olten        | SoMICE – <b>Grundkurs Motivierende Gesprächsführung</b>                                                                                                          | www.svde-asdd.ch            | 4           |
| 21.06.2013            | Bern         | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Einführung in die ernährungstherapeutischen Diagnosen</b>                                                                 | www.gesundheit.bfh.ch       | 2           |
| 21.06.2013–22.06.2013 | Bern         | aha! Allergiezentrum Schweiz<br><b>Nahrungsmittelallergien – eine spannende Herausforderung für den Berufsalltag</b>                                             | www.gesundheit.bfh.ch       | 4           |
| 25.06.2013            | Winterthur   | SVDE ASDD – <b>Nephro-Update</b>                                                                                                                                 | www.svde-asdd.ch            | 2           |
| 25.06.2013            | Zürich       | SVDE ASDD<br><b>Vertiefungskurs: Gesundheitsziele mit Willenskraft und Motivation ausstatten: damit Mottoziele noch mehr greifen</b>                             | www.svde-asdd.ch            | 2           |

| Datum                 | Ort                | Veranstaltung                                                                                                                                                                             | Auskunft                  | SVDE-Punkte |
|-----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|
| 28.06.2013–29.06.2013 | Bern               | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Zöliakie und Umgang mit «Unverträglichkeiten»</b>                                                                                                  | www.gesundheit.bfh.ch     | 4           |
| 29.06.2013            | Bern               | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Hunger und Sättigung – Wie wird die Nahrungsaufnahme reguliert?</b>                                                                                | www.gesundheit.bfh.ch     | 2           |
| 06.07.2013            | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Recall-Change – Veränderungsarbeit in der Körperzentrierten Psychotherapie oder «Gefühle sind die Wächter der Erinnerung»</b> | –                         | 2           |
| 30.08.2013–31.08.2013 | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Provozieren – aber richtig!</b>                                                                                               | –                         | 4           |
| 04.09.2013            | Zürich             | SVDE ASDD<br><b>Vertiefungskurs: Methodenkompetenz in der Ernährungsberatung vertiefen</b>                                                                                                | www.svde-asdd.ch          | 2           |
| 05.09.2013            | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Update Ernährungsempfehlungen</b>                                                                                             | –                         | 2           |
| 06.09.2013–13.06.2014 | Bern               | Inselspital Bern<br><b>Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation</b>                                                                                                              | www.svde-asdd.ch          | –           |
| 10.09.2013            | Bern               | Schweizer Milchproduzenten SMP<br><b>swissmilk Symposium «Bewegung, Ernährung und Gesundheit – ein fittes Gespann»</b>                                                                    | –                         | 2           |
| 12.09.2013–14.09.2013 | Olten              | SoMICE – <b>Fortsetzungskurs – Motivierende Gesprächsführung</b>                                                                                                                          | www.svde-asdd.ch          | 4           |
| 13.09.2013–14.09.2013 | Bern               | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Vom Frosch im Hals und der Faust im Sack</b>                                                                                                       | www.gesundheit.bfh.ch     | 4           |
| 19.09.2013            | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Einführung in die Ego-State-Therapie</b>                                                                                      | –                         | 2           |
| 24.09.2013            | St. Gallen         | Schule für angewandte Naturheilkunde<br><b>Allergien, Unverträglichkeiten und Ernährung – Ernährungsheilkundliche Ansätze</b>                                                             | www.nhk.ch                | 2           |
| 26.09.2013–30.09.2013 | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Stress und Übergewicht – nicht nur Zufall</b><br>Umgang mit Stress in der Ernährungs-Psychologischen Beratung IKP             | –                         | 2           |
| 22.10.2013            | Bern               | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Rollenverständnis und Wohlbefinden in Gesundheitsberufen</b>                                                                                       | www.gesundheit.bfh.ch     | 4           |
| 24.10.2013            | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Anwendung des HAPA-Modells in der Ernährungsberatung</b>                                                                      | –                         | 2           |
| 27.10.2013            | Zürich             | IKP – Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien<br><b>Demenz – eine tickende Zeitbombe: das Hirn spielt verrückt!</b>                                                               | –                         | 2           |
| 29.10.2013–30.10.2013 | Zürich             | SVDE ASDD<br><b>Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)</b><br><b>Souverän Handeln unter Druck</b>                                                                        | www.svde-asdd.ch          | 4           |
| 30.10.2013–02.11.2013 | Stels im Prättigau | Max Schlorff<br><b>Lösungsorientiertes Beraten; Grundkurs (Fexer-Kurs)</b>                                                                                                                | www.schlorff.ch           | 6           |
| 14.11.2013            | Zürich             | SVDE ASDD<br><b>Der alte Mensch im Alters- und Pflegeheim im Zentrum</b>                                                                                                                  | www.svde-asdd.ch          | 2           |
| 15.11.2013–16.11.2013 | Freudenstadt       | Kluthe-Stiftung Ernährung und Gesundheit e.V.<br><b>Statistik – aber richtig!</b>                                                                                                         | www.svde-asdd.ch          | 3           |
| 17.11.2013–20.11.2013 | Davos              | Global Risk Forum GRF Davos<br><b>2<sup>nd</sup> GRF One Health Summit 2013</b>                                                                                                           | www.onehealth.grforum.org | –           |
| 21.11.2013            | Bern               | Profiline-Herbstweiterbildung<br><b>Mentales Training</b>                                                                                                                                 | –                         | 1           |
| 28.11.2013            | Zürich             | Profiline-Herbstweiterbildung<br><b>Mentales Training</b>                                                                                                                                 | –                         | 1           |
| 29.11.2013–30.11.2013 | Bern               | aha! Allergiezentrum Schweiz<br><b>Nahrungsmittelallergien – eine spannende Herausforderung für den Berufsalltag</b>                                                                      | www.aha.ch                | 4           |
| 10.01.2014            | Bern               | BFH Bern: Fachbereich Gesundheit<br><b>Effektiver und intuitiver beraten mit Focusing</b>                                                                                                 | www.gesundheit.bfh.ch     | 4           |

Es sind die kleinen Dinge...  
...die das Leben bereichern



125 ml =  
312 kcal

Les petites choses de la vie...  
...peuvent signifier beaucoup



PFIRSICH-VANILLE  
PÊCHE-VANILLE

CASSIS-HIMBEER  
CASSIS-FRAMBOISE

ZWETSCHGE-MANGO  
PRUNEAU-MANGUE

CAPPUCCINO



**Resource® 2.5 Compact\*\*:**  
**Die OPTIMALE kompakte Trinknahrung**  
Le supplément nutritif oral compact OPTIMAL

- 2.5 kcal/ml
- 12 g hochwertiges Protein / 12 g de protéines
- Mit Prebio1\*, einer einzigartigen Fasermischung (FOS, Inulin)  
Avec Prebio1\*, un mélange de fibre unique (FOS, inuline)

\*\* Resource® Trinknahrungen werden von der Krankenkasse für medizinische Indikationen gemäss GESKES Richtlinien rückerstattet.

Les suppléments nutritifs oraux Resource® sont pris en charge par l'assurance maladie pour des indications médicales selon les directives de la SSNC.



\* Cappuccino und Zwetschge-Mango  
Cappuccino et pruneau-mangue

**RESOURCE® 2.5 COMPACT**

**Die einzige Mini-Flasche mit einer Kaloriendichte von 2.5 kcal/ml!**  
**La seule mini-bouteille avec une densité calorique de 2.5 kcal/ml!**