

l'information, les examens et les faits, d'élaborer en commun des programmes de même orientation et d'éviter les chevauchements inutiles.

#### Summary

##### Prevention in liasure and sports

Sport as liasure activity can make an essential contribution to fitness and quality of life. It has public health significance and its organization should not be left to chance or to individual and weak groups. Therefore a forum for casual discussion is needed which can enable

the exchange of information on planned or existing projects, the cooperation in planning new programs, and thereby help to avoid unnecessary duplication.

##### Teilnehmerliste der Arbeitsgruppe «Freizeit und Sport»

P. Braun, Clavadel; K. Breuer (Vorsitz), Zürich; U. Doerfel, Zürich; P. Erb, Bern; S. Fasler, Luzern; H. Howald (Experte), Magglingen; F. R. Imesch (Vorsitz), Bern; V. Lottici, Zürich; R. Walthert, Bern; K. Wegmüller, Bern.

## 7. Ernährung

*Auf dem Gebiet der Ernährung sind heute äussere Gefahren, wie Nahrungsmittelvergiftungen, durch eine gut funktionierende staatliche Kontrolle weitgehend gebannt. Schwierigkeiten bietet dagegen die Beachtung der richtigen Menge und der zweckmässigen Zusammensetzung unserer Nahrung. Gesundheitsbewusstes Essen und Lebensgenuss scheinen oft unvereinbar. Die Experten sind hier anderer Meinung.*

## 7. Alimentation

*Dans le domaine de l'alimentation, les dangers extérieurs tels que les intoxications par des produits alimentaires sont dans une large mesure écartés par un contrôle effectué par l'Etat, qui fonctionne bien. En revanche, des difficultés apparaissent en ce qui concerne la quantité et la composition des éléments de notre alimentation. L'absorption de nutriments d'une façon favorable à la santé, d'une part, et les plaisirs de la vie, d'autre part, semblent parfois incompatibles. Ce n'est cependant pas l'avis des experts.*

# Prävention durch Ernährung: Ansatzpunkte für weitere Entwicklungen<sup>1</sup>

Margrit Bohren-Hoerni<sup>2</sup>

### 1. Einleitung

Brillat-Savarin, auf den sich Feinschmecker gerne berufen, hat uns ein merkwürdig ernst tönendes Wort hinterlassen:

«Das Schicksal der Völker hängt von ihrer Ernährung ab.»

Ganz bestimmt gilt das für die weiten Mangelgebiete auf unserer Erde. Unsere Präventivmediziner, die die Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken analysieren, zeigen aber jenen, die hören wollen, deutlich genug auf, dass auch unser Schicksal durch unsere Nahrung zum Guten oder Schlechten gewendet werden kann.

Nach meiner persönlichen Überzeugung ist die Rolle der Ernährung bei der Gesunderhaltung bzw. Krankheitsprävention sowie bei der Heilung von Krankheiten noch lange nicht genügend bekannt. Es ist wünschenswert, dass aus dieser Veranstaltung Impulse zur Verbesserung der Verhältnisse hervorgehen.

### 2. Verantwortung für die Gesundheit

Die Forderung «Gesund zu essen» gehört heute zum Selbstverständlichen eines modernen Lebensstils. Die Verantwortung für Gesundheit durch gesundes Essen wird nicht nur für Kinder, sondern auch von Erwachsenen sehr oft weiter delegiert an die Hausfrau und Mutter, an die Gemeinschaftsverpflegung. Dementsprechend tauchen im Blitzlicht der Kritiker besonders häufig die berufstätigen Frauen, die Studenten- und Personalverpflegung auf, seltener andere Kollektivhaushalte wie Heime und Spitäler, praktisch nie Hotels und Restaurants.

Ein wesentlicher Grund dafür, dass sich nicht jeder einzelne primär verantwortlich fühlt und handelt, liegt wohl in der Prägung der täglichen Nahrungsaufnahme durch überkommene und übernommene Verhaltensweisen. Die Verkürzung der Mittagspause, die wachsende Distanz zwischen Wohn- und Arbeitsort, schliesslich der zunehmende Wohlstand breiter Schichten haben die Ausserhausverpflegung beträchtlich anwachsen lassen zulasten des Essens am Familienisch.

Für die Gemeinschaftsverpflegung möchte ich festhalten, dass gerade der SV-Service das Angebot ausgewogener Ernährung als Kernstück einer sozialen Ziel-

<sup>1</sup> Referat für die Arbeitsgruppe «Ernährung» der Tagung Forum Davos 78: Grenzen der Medizin III: Prävention und ihre Möglichkeiten

<sup>2</sup> Dr. iur., Dr. med. h.c., Präsidentin SV-Service, Schweizer Verband Volksdienst, Neumünsterallee 1, 8032 Zürich.

setzung betrachtet. Möglichkeiten und Grenzen der Aufgabe werden aber bestimmt durch das Verhalten der Bevölkerung einerseits und den Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse und deren Erläuterungen zuhanden der Praktiker und Öffentlichkeit anderseits.

### 3. Randbedingungen für die Verwirklichung des Postulates

Es ist zweckmässig, sich über eine Reihe von *Randbedingungen* klar zu werden, die bei der Propagierung gesunder Ernährung zu beachten sind.

3.1 Als erstes müssen die *Veränderungen der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten* bewusst gemacht werden, um positiv reagieren zu können.

Ein wichtiges Erfordernis, die Ernährung überhaupt zu sichern, liegt im *genügenden Angebot von Lebensmitteln*. Heute ist in unserem Land die Marktversorgung ganzjährig sehr reichhaltig, fast unabhängig von Erntezeiten, dank technologischer Fortschritte in Transport, Verpackung, Konservierung und Lagerung.

3.2 In der Küche geht es sodann um *zweckmässiges Zurüsten und schonende Zubereitung der Speisen*. Heute stehen sowohl für den Privathaushalt wie für Grossküchen Apparate zur Verfügung, um schonend zu kochen und schädliches Warmhalten der Speisen zu vermeiden.

Allerdings können durch unsachgemässen Gebrauch auch der besten Einrichtungen Verluste entstehen. Gründliche Instruktion des Fachpersonals in den Grossküchen ist daher nötig, ebenso aber auch Aufklärung in der Öffentlichkeit, damit im Privathaushalt Fehler vermieden werden.

3.3 *Kostenfaktoren* spielen in unserer Ernährung eine wichtige Rolle. Diese fallen beim Kaufpreis der Ware und bei der aufgewendeten Arbeitszeit an. Kochen, ein Hobby berühmter Männer, ist nicht die einzige ins Gewicht fallende Tätigkeit. Wichtig ist auch die Vorbereitung im Planen, Einkaufen, Lagern und Berechnen der Kosten, ferner die eigentliche Rüstarbeit und die Reinigung. Daher spricht man beim Kauf von Fertigmahlzeiten zu Recht von mitgekaufter Arbeit.

In der Gemeinschaftsverpflegung braucht es viel Geschick in der Menüplanung um den Ausgleich zwischen beliebten teuren und kostengünstigen Menüs zu finden. Die Erwartungshaltung der Gäste in Hotels, Restaurants, ebenso wie in der Gemeinschaftsverpflegung verlangt vor allem teure Fleischstücke oder arbeitsintensive Speisen. Zu Hause, am Abend und Sonntag ist man eher geneigt, einfach und kostensparend zu essen.

In falscher Richtung zielen auch die Erwartungen, dass das Mittagessen in der Mensa oder im Personalrestaurant *den grössten Teil des Kalorienbedarfs* eines Tages zu decken habe, weil Studenten oder alleinstehende Berufstätige öfters nicht Gelegenheit haben, ein zweites, vollwertiges Menü

am Tag einzunehmen. Zeigt die Betriebsleitung aber Entgegenkommen, werden ihr nur allzu rasch Vorwürfe gemacht, beispielsweise die Mahlzeit sei zu fett oder kohlehydratreich.

### 4. Wissenschaft und Praxis heute

4.1 Die bestzusammengesetzte Mahlzeit kann nur dann ihre Wirkung entfalten, *wenn sie akzeptiert und aufgegessen wird*. Ein Personalchef oder eine Firmenleitung, ebenso wie die Hausfrau, wird zwar langfristig schon gesunde Arbeitnehmer oder Familienangehörige wünschen, tagtäglich steht aber deren Zufriedenheit im Vordergrund.

4.2 Die Frage stellt sich immer wieder: *Was ist denn eigentlich gesund?* Die zutreffende knappe Antwort, eine ausgewogene Ernährung, ist interpretationsbedürftig.

Fragen wir an den Hochschulen, so gibt es wohl Lehrstühle für Tierernährung, nicht aber für menschliche Ernährung. Zurzeit sind Bestrebungen im Gang, an der ETH einen Studiengang für Lebensmittelingenieure mit dem Schwerpunkt auf Ernährung und Grosshaushalt zu gestalten.

Die Ernährungswissenschaft als eine noch junge Wissenschaft wird getragen von speziell interessierten Persönlichkeiten aus medizinischen Spezialgebieten, Biochemie u. a. Ihre Forschungsaufgabe ist äusserst schwierig, zudem gibt es, wie in jedem Wissenschaftsgebiet, widersprüchliche Lehrmeinungen und wissenschaftliche Erkenntnisse setzen sich nicht sofort durch.

In Ergänzung zur *Schweizerischen Vereinigung für Ernährungsforschung* hat sich die *Schweizerische Vereinigung für Ernährung* die Vermittlung von wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Ziel gesetzt.

In Tat und Wahrheit erreichen beide heute noch einen kleinen Kreis von Interessierten. Es muss ein erstes Anliegen der Praktiker sein, dass neue Erkenntnisse *an Ärzte und Spitäler* weiter gegeben werden, die einen wesentlichen Einfluss auf die richtige Ernährung aller jener Menschen ausüben können, deren Genesung durch entsprechende Ernährungsratschläge beschleunigt und unterstützt werden könnte. Die klare ärztliche Anweisung sorgt für die beste Mund zu Mund Propaganda. In dieser Richtung bestehen noch grosse Lücken.

4.3 Stellvertretend für eine Reihe von Berufsleuten seien zwei genannt, die in der Praxis unser Essen beeinflussen: *Die Hausfrau* und *der Koch*.

Der moderne Hauswirtschaftsunterricht kann sich auf eine bewährte und kurz gefasste Darstellung von Margret Ryser, «Gut essen, gesund ernähren», stützen, die die Begriffe der Bau-, Betriebs- und Schutzstoffe recht anschaulich darlegt. An einer Umfrage an der Muba, ausgewertet von

Prof. Theodor Abelin, Bern, «Selbstverantwortung für die Gesundheit», zeigten die jüngeren Frauen denn auch ein besseres Wissen als ihre Mütter.

Die ehrenwerte Gilde der Köche muss ihre Gäste verwöhnen. Die hohe Kochkunst ist traditionsreich und darf nicht an Butter, Rahm und andern substantiellen Zutaten sparen. Dass sie wandlungsfähig ist, zeigte der Salon culinaire mondial an der Igeho 77, dessen beste Schaustücke nicht mehr dem Feriengast an der Table d'hôte mit 5–7 Gängen, sondern dem Feinschmecker von heute zugeordnet waren. Zurzeit kommt aus Frankreich die Kunde von der «Nouvelle cuisine», die das moderne Wissen um die Notwendigkeit von Frischprodukten usw. einbezieht und damit auch für Anhänger der feinen Küche salonfähig macht.

### 5. Erfolgreich motivieren

Die ernste Frage ist uns gestellt, ob alle *Aktionen der Prävention* durch gesundes Essen mehr Erfolg haben könnten, wenn sie aus einem neuen Winkel heraus betrachtet würden, nämlich unter Weglassung des Drohfingers. Bis heute schöpft die Präventivmedizin wesentliche Erkenntnisse aus dem *Studium der Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken*. Dies soll ihr keineswegs verwehrt sein. Tatsache ist aber, dass sowohl in der Bekämpfung des Alkoholismus, wie des Rauchens, die Androhung schlimmer Folgen nur einen ungenügenden Eindruck auf jene machen, die es am nötigsten hätten. Statt den Genuss am Essen durch die Todesstatistiken von Herzinfarkten vertreiben zu wollen, sollten auch die Ernährungsfachleute motivierende Werte einsetzen.

*Die wichtigste und konkrete Massnahme, die gesundes Essen ermöglicht, ist ein entsprechendes Angebot.*

Der SV-Service hat als erster in der Schweiz das Selbstbedienungsbüffet – 1928 an der Saffa in Bern – konsequent befürwortet und eingesetzt, um der Verschiedenartigkeit der Ernährungsbedürfnisse der Gäste Rechnung zu tragen. Die *Selbstwahl* führt jeden, der noch einen gesunden Instinkt bewahrt hat oder ihn zu entwickeln weiss, zu den ihm zuträglichen Speisen. Je selbstkritischer und ernährungsbewusster ein Mensch wird, um so mehr verlangt er nach Erklärungen. Zur Befriedigung des natürlichen Informationsbedürfnisses hat der SV-Service eine kleine Broschüre «Von der Freude am Essen» gestaltet. Es ist ein Versuch, auf leicht verständliche Weise, einige Informationen (nur nicht zu viel, weil sie sonst nicht aufgenommen werden) zu geben. Die Gäste unserer Personalrestaurants werden zu Beginn des Herbstes alle diese Schrift erhalten. Sie hat in Fachkreisen und bei bestimmten Zielgruppen bereits grosses Interesse gefunden.

### Zusammenfassung

1. Eine Fortsetzung, ja *Ausweitung der Forschung in Ernährungsfragen* ist vom Praktiker her wünschenswert, denn je grösser die Summe des gesicherten Wissens über richtige Ernährung ist, desto besser kann er seine eigene Aufgabe erfüllen.
2. Gute *publizistische Auswertung* hat dafür zu sorgen, dass Forschungsergebnisse in verständlicher Art den Interessierten wie der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
3. Zwecks Realisierung von Verbesserungen der Ernährungssituation der Bevölkerung bedarf es eines *systematischen Zusammenwirkens von Wissenschaftlern mit Schlüsselpersonen* wie Ärzten, Hauswirtschaftslehrerinnen, Hausbeamtinnen, Köchen. Letztere haben unter Berücksichtigung aller Randbedingungen (Markt, Technik, Kosten) dafür zu sorgen, dass gesunde Ernährung als dem augenblicklichen Wohlbefinden zuträglich empfunden wird.
4. Ziel aller, die Ernährung anbieten, muss sein, auf der Ebene der täglichen Bedarfsdeckung Gesundheit zu erhalten, darüber hinaus aber auch «*gesunde Ernährung*» zur *Esskultur der Zukunft* zu gestalten.

### Résumé

#### Groupe de travail «Alimentation» La prévention par la nutrition

1. La poursuite et le *développement de la recherche en matière d'alimentation* est souhaitable du point de vue du praticien: plus la somme des connaissances en matière d'alimentation adéquate sera grande, mieux le praticien pourra-t-il remplir sa tâche.
2. Une bonne *mise en valeur publicitaire* doit veiller à ce que les résultats des recherches soient portés à la connaissance des intéressés et du grand public de manière facilement compréhensible.
3. Dans le but de *d'améliorer la situation alimentaire de la population, une collaboration systématique entre des hommes de science et les personnes occupant des positions-clés*, telles que les médecins, les enseignantes d'économie ménagère, les gouvernantes et les cuisiniers est nécessaire. Ces personnes doivent veiller, en tenant compte de toutes les conditions pertinentes (marché, techniques, coûts), à ce qu'une alimentation saine soit ressentie comme favorable au bien-être du moment.
4. Le but de tous ceux qui travaillent dans le domaine de l'alimentation doit être de maintenir la santé tout en couvrant les besoins dans la vie de tous les jours et, au-delà de cela, de faire d'une *alimentation saine la «gastronomie de l'avenir»*.

### Summary

#### Prevention by nutrition: Approaches to further development

1. *More research* in nutrition will help all those engaged in the practical aspects of the field, because the better the knowledge, the easier they can achieve their objectives.
2. *Attractive and understandable publications* continuously must bring the results of this research to the attention of the general public.
3. *Cooperation of key professions* like physicians, teachers, managers and cooks has to be developed. All have to work together to achieve that healthy nutrition is perceived as a contribution to the immediate well-being.
4. The main goal of all these providing food has to consist in maintaining health while covering the daily needs but also in making healthy nutritional habits the *gastronomy of the future*.