

20.06.2013 - 15:50 Uhr

Erstes Medien- und Expertenseminar zum Thema "Balanced Lifestyle - Bedeutung und Förderung eines aktiven, gesunden Lebensstils" (ANHANG)

Brüttsellen/Bern (ots) -

Welche Bedeutung kommt der Förderung eines ausgewogenen, aktiven Lebensstils und einer bedarfsgerechten Flüssigkeitszufuhr zu? Diese Fragen thematisierten Expertinnen aus den Bereichen Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaft, Gesundheitsförderung und Sportmedizin heute an einem Medien- und Expertenseminar in Bern. Die Veranstaltung hatte zum Ziel, eine konstruktive und sachdienliche Diskussion zum Thema Erfrischungsgetränke und Energiebilanz aufzunehmen, das Zielpublikum Medien und Experten fachlich anzusprechen und allgemein die Bedeutung einer ausgewogenen und genussvollen Gestaltung des Ernährungsverhaltens hervorzuheben. Diesem Zweck dient auch eine neue Broschüre mit dem Titel "Süsstoffe: Was sind sie, und was ist ihr Nutzen?", welche anlässlich des Seminars präsentiert wurde.

Coca-Cola Schweiz fördert seit Jahren den aktiven und ausgewogenen Lebensstil mit Programmen für mehr Bewegung und Sport im Alltag. Als führender Getränkehersteller kann auch Coca-Cola einen wichtigen Beitrag leisten, diesen positiv zu beeinflussen. Im Rahmen dieses Engagements fand heute in Bern erstmals auch ein Medien- und Expertenseminar zum Thema "Balanced Lifestyle - Bedeutung und Förderung eines aktiven, gesunden Lebensstils" statt.

Auf Einladung von Coca-Cola Schweiz nahmen Fachleute aus den Bereichen Ernährung, Wissenschaft, Gastronomie, Wirtschaft und Politik sowie Medienvertreter die Gelegenheit wahr, sich zu informieren und die Plattform zu nutzen. Der wissenschaftliche Anlass stand unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, und wurde von der Basler Medizinerin und Moderatorin der TV-Sendungen "Gesundheit heute" (SRF) und "xund-tv" (Telebasel) Dr. Jeanne Fürst geleitet.

Ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung sind die Basis

Sophie Frei, Fachbereichsleiterin Ernährungswissenschaft und Gesundheitsförderung bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, eröffnete das Seminar mit einem Kurzreferat über Bewegung und Ernährung zur Förderung eines ausgewogenen Lebensstils. "Ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung gehören zu den gesundheitsförderlichen Lebensstilfaktoren. Ein abwechslungsreicher Speiseplan und regelmässige körperliche Aktivität bilden die Basis für eine ausgeglichene Energiebilanz", fasste Frei die Hauptaussage ihres Vortrages zusammen.

Süsstoffe und Gewichtskontrolle: ein komplexes Thema

Dr. Isabelle Aeberli, Oberassistentin am Labor für Humanernährung des Instituts für Lebensmittelwissenschaften, Ernährung und Gesundheit der ETH Zürich, sprach im Anschluss über die Rolle von süsstoffgesüssten Produkten zur Bekämpfung von Übergewicht. Darin bestätigt Aeberli auf Basis von Studienergebnissen die Theorie, dass Personen, die süsstoffangereicherte Getränke zu sich nehmen, mehr Hunger verspüren würden, zeigt aber ebenfalls auf, dass sie deswegen anschliessend trotzdem nicht mehr Kalorien zu sich nehmen. Sie erläutert weiter, dass Süsstoffe und Gewichtskontrolle ein komplexes Thema sind: "Die Studienübersicht zeigt auf, dass Süsstoffe nicht das 'Magic Bullet' sind, mit dem das Thema Übergewicht gelöst werden kann. Kurzzeitig und unter kontrollierten Bedingungen scheinen Erfolge möglich zu sein, längerfristige Kohortenstudien jedoch zeigen widersprüchliche Ergebnisse."

Empfohlen: Frauen 1,5 Liter, Männern 2 Liter reine Flüssigkeitszufuhr pro Tag

Als dritte Referentin informiert PD Dr. med. Susi Kriemler, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM) unter dem Titel "Flüssigkeitszufuhr als Baustein eines gesunden Lebensstils", was im Hinblick auf eine genügende Hydratation des Körpers berücksichtigt werden sollte. "Ohne körperliche Aktivität und bei normaler Aussentemperatur wird Frauen eineinhalb Liter und Männern zwei Liter reine Flüssigkeitszufuhr pro Tag (inklusive Flüssigkeit in fester Nahrung) empfohlen", gibt Kriemler den konkreten Ratschlag und erläutert die Wichtigkeit des Wassers für praktisch alle Abläufe in unserem Körper, wie beispielsweise die Wärmeregulation als zentrale Voraussetzung, dass der menschliche Körper optimal funktioniert.

Coca-Cola Schweiz: Für einen aktiven Lebensstil im Alltag begeistern

Dr. Petra Burger, Health & Nutrition Communications Managerin Coca-Cola Schweiz und Österreich, stellte dem Publikum schliesslich die Initiativen von Coca-Cola im Bereich Gesundheit und aktiver Lebensstil vor. Neben den weltweiten Top-Events der FIFA, UEFA oder des IOC, engagiert sich Coca-Cola auch stark lokal. Die wichtigsten Bewegungs-Projekte in der Schweiz sind: die Coca-Cola Junior League CCJL des Schweizerischen Fussballverbandes SFV (feiert 2013 bereits sein zehnjähriges Jubiläum), das erste Schweizer Fussball Festival (Finalwochenende der CCJL vom 22. und 23. Juni mit aktivierendem Rahmenprogramm), verschiedene Aktivierungspakete für bis zu 100 Grümpelturniere, Cityrunning.ch, Vaduzer Städtelauf, Ski Valais und seit kurzem get-active.ch, die Informationsplattform zur Förderung eines aktiven Lebensstils in der Schweiz.

"Wir informieren auf allen unseren Produkten transparent über den Kaloriengehalt in den Getränken (Guideline Daily Amount

GDA)", äussert sich Petra Burger zum Engagement von Coca-Cola. "Denn jede Kalorie zählt, auch die in unseren Erfrischungsgetränken. Der Konsument hat so die Möglichkeit das richtige Produkt für den entsprechenden Bedürfnisstand zu wählen um die Kalorienbilanz im Gleichgewicht zu halten. Wir bieten eine breite Palette von alkoholfreien Getränken an, gesüsst mit oder ohne Kalorien, aber auch Wässer, Sportgetränke und Säfte. Zu jedem unserer kalorienhaltigen Getränke bieten wir eine Light-Version ohne Kalorien. Der Konsument hat also die Wahl."

Ausgewogene Energiebilanz als Schlüssel für die Gewichtskontrolle

Eine abschliessende Podiumsdiskussion unter der Leitung von Dr. Jeanne Fürst und mit den vier Referentinnen gab weiteren Input zur gegenwärtigen Übergewichtsproblematik. Einig war sich das Podium, dass oftmals Theorie und Praxis im individuellen Verhalten auseinander liegen. Warum dieser Zwiespalt in der heutigen Gesellschaft und im individuellen Alltag besteht, führte auch zu einer engagierten Diskussion und kritischen Auseinandersetzung unter den anwesenden Experten im Publikum. Nicht-kalorische Erfrischungsgetränke wurden dabei nicht als Lösung des Übergewichtsproblems gesehen, können jedoch einen Beitrag zur Lösung leisten. Vielmehr sei eine ausgeglichene Energiebilanz essentieller Baustein für die Gewichtskontrolle, die durch Kombination von regelmässiger körperlicher Bewegung mit einer ausgewogenen Ernährung leicht erreicht werden kann.

Neue Broschüre von Schweizer Ernährungsexperten klärt über Sicherheit von Süssungsmitteln auf

Zusatzstoffe in Lebensmitteln zuzulassen bedarf der besonderen Beurteilung und Überwachung von Experten und ist dadurch ein kontrovers diskutiertes Thema. Immer wieder werden kritische Stimmen wach, welche die Sicherheit der Süsstoffe in Frage stellen. Was ist tatsächlich an diesen Vorwürfen dran? Die von Schweizer Ernährungsexperten erarbeitete Broschüre "Süsstoffe: Was sind sie, und was ist ihr Nutzen?" beantwortet die häufigsten Fragen zum Thema Sicherheit von Süssungsmitteln, klärt auf, welche Vorteile die Anreicherung von Speisen und Getränken mit künstlichen Süsstoffen mit sich bringen, und liefert einen Überblick über die in der Schweiz verfügbaren nicht-kalorischen Süsstoffe.

Die Broschüre, welche anlässlich des heutigen Seminars in Bern vorgestellt wurde, steht unter dem Patronat der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Realisiert werden konnte sie dank finanzieller Unterstützung von Coca-Cola Schweiz. Sie liegt der Juniausgabe des SGE Magazins Tabula und dem SAPS Magazin der Schweizerischen Adipositas-Stiftung bei. Zudem wird die Süsstoffbroschüre in medizinischen Praxen aufgelegt. Die Broschüre kann kostenlos unter folgendem Link www.coca-cola.ch heruntergeladen oder per E-Mail an: coca-cola@richterich-partner.ch bestellt werden.

Die Referentinnen und ihre Beiträge:

Sophie Frei, dipl. oec. troph., Fachbereichsleiterin
Ernährungswissenschaft und Gesundheitsförderung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern: Bedeutung von Ernährung und Bewegung zur Förderung eines ausgewogenen Lebensstils.

Dr. Isabelle Aeberli, ETH Zürich, Institut für
Lebensmittelwissenschaften, Ernährung und Gesundheit: Verzehr von süsstoffgesüsstesten Produkten (v.a. Getränken) als Vorbeugung von Übergewicht.

PD Dr. med. Susi Kriemler, Präsidentin der Schweizerischen
Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM), Universität Zürich:
Flüssigkeitszufuhr als Baustein eines gesunden Lebensstils.

Dr. Petra Burger, Health & Nutrition Communications Managerin
Coca-Cola Schweiz und Österreich: Vorstellung der Initiativen von
Coca-Cola im Bereich "Gesundheit & Ernährung".

Downloads

- Alle Originalmanuskripte und PP-Präsentationen der Referate finden sich unter: www.coca-cola.ch, Rubrik: "Presse & Downloads"

- Die Broschüre "Süsstoffe: Was sind sie, und was ist ihr Nutzen?" kann kostenlos unter folgendem Link www.coca-cola.ch heruntergeladen oder per E-Mail an: coca-cola@richterich-partner.ch bestellt werden.

Coca-Cola in der Schweiz

Seit 1936 produziert Coca-Cola für die Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten an Ort und Stelle - in Bolligen (BE), Dietlikon/Brüttisellen (ZH) und Vals (GR) - und schafft dadurch über 1'000 Arbeitsplätze in der Schweiz. 90% der von Coca-Cola in der Schweiz verkauften Getränke werden in der Schweiz hergestellt. 95% der zur Getränkeherstellung notwendigen Zutaten stammen von Schweizer Lieferanten.

Insgesamt trägt Coca-Cola in der Schweiz zu einer Wertschöpfung von 1,2 Milliarden Franken und zur Sicherung von 16'500 Arbeitsplätzen bei. Jeder durch Coca-Cola direkt erwirtschaftete Franken führt also zu weiteren acht Franken Wertschöpfung in der Schweiz. Würden die Produkte statt in der Schweiz hergestellt, aus dem Ausland importiert, entginge der Schweizer Volkswirtschaft nicht nur ein Wertbeitrag von 84 Millionen Franken, sondern es wären auch 980 Arbeits- und Ausbildungsplätze

verloren.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.coca-cola.ch oder Sie verfolgen die Nachrichten auf Twitter unter http://twitter.com/CocaCola_CH.

Kontakt:

Coca-Cola Schweiz GmbH
Matthias Schneider
Stationsstrasse 33
CH-8306 Brüttisellen

Telefon Zentrale +41 (0)44 835 91 11
E-mail: m.schneider@coca-cola.com
www.coca-cola.ch

Oder:
Richterich & Partner AG
Pedro Mor
Seestrasse 25
CH-8702 Zollikon

Telefon Zentrale +41 (0)43 499 50 00
Fax +41 (0)43 499 50 01
E-Mail: coca-cola@richterich-partner.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000818/100740022> abgerufen werden.