



Neues aus der Ernährungsforschung:

Muttermilch beeinflusst Schlafregulierung des Säuglings

Die Inhaltsstoffe in der Muttermilch weisen im 24-Stunden-Rhythmus verschiedene Konzentrationen auf, je nach Bedürfnis des Säuglings. Nukleotide spielen dabei eine wichtige Rolle bei der Schlafregulierung des Säuglings.

Die Inhaltsstoffe Nukleotide scheinen das Schlafverhalten des Säuglings zu beeinflussen. Die Muttermilch weist in der Nacht höhere Konzentrationen an Nukleotiden auf als am Tag. Diese Erkenntnis scheint vor allem für Mütter, welche die Milch abpumpen und zu einem anderen Zeitpunkt verabreichen, wichtig.

***Quelle:** Sánchez et al. The possible role of human milk nucleotides as sleep inducers. *Nutritional Neuroscience*, 2009; 12 (1) > [Zum Text](#)*

Algenöl statt Fischöl

Für gesunde Erwachsene sind Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) nicht notwendig. In bestimmten Situationen oder bei Krankheit können sie jedoch hilfreich sein. Bei der Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren ist Algenöl – insbesondere aus ökologischer Sicht – eine gute Alternative zu Robben-, Krill- und Fischöl.

Gesunde Erwachsene werden mit einer ausgewogenen Ernährung gemäss den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide ausreichend mit allen notwendigen Nähr- und Schutzstoffen versorgt. Spezielle Produkte oder Supplemente sind nicht nötig. Kann der Bedarf an den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA krankheitsbedingt nicht über die Ernährung abgedeckt werden, kann eine Supplementation sinnvoll sein. Aus ökologischen Gründen ist es ratsam, dabei auf Robben-, Krill- und Fischöl zu verzichten und stattdessen auf Algenöl zurückzugreifen.

> [Weitere Informationen](#)



Aktuelles der SGE:

Nationale Fachtagung der SGE; Rückblick

Am 17. September 2009 fand am Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema „Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?“ statt.

Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Landwirtschaft BLW, Agroscope und dem Bundesamt für Umwelt BAFU durchgeführt und war mit über 300 Teilnehmern ausgebucht. Sie finden die Pressemitteilung sowie die einzelnen Referate auf unserer Website.

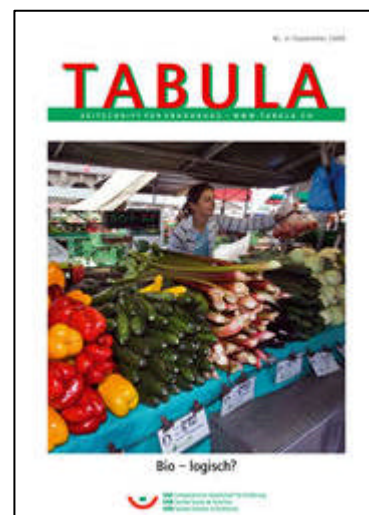
> [Zur Pressemitteilung](#)

> [Zu den Referaten](#)

Die aktuelle Ausgabe der Ernährungszeitschrift TABULA widmet sich demselben Thema.

TABULA 3/2009: Bio – logisch?

> [Mehr Infos zu TABULA](#)



Interessieren Sie sich für ein TABULA-Abonnement? > [Bestellen](#)

Medienschaffende können TABULA kostenlos abonnieren. Interessierte senden ein E-Mail mit der vollständigen Lieferadresse an media@sge-ssn.ch.



Kurz notiert:

Gesundheitstipp: Convenience Food

Als Convenience Food werden ganz oder teilweise vorverarbeitete Nahrungsmittel und Mahlzeitenkomponenten sowie komplette Fertigmahlzeiten bezeichnet. Convenience Food kann Teil einer gesunden Ernährung sein.

Übersetzt bedeutet Convenience Food „Bequemes Essen“. Beispiele sind Fertigsaucen, gerüstetes Gemüse/Salat, Päcklisuppen, Fertigsaucen, Tiefkühlkost, Pizza, Mikrowellengerichte.

Convenience Food wird den Bedürfnissen der Verbraucher insofern gerecht, als ihm Arbeitsschritte abgenommen werden und die Zubereitung der Mahlzeiten damit beschleunigt wird.

Convenience-Produkte stehen daher vor allem bei Berufstätigen, Singles, Personen mit wenig Kocherfahrung oder wenig Zeit und bei älteren Menschen hoch im Kurs.

Um auch unter Zeitdruck viele Gäste bedienen zu können, greift die Gastronomie ebenfalls auf vorgefertigte Waren zurück, die schnell weiter verarbeitet werden können.

Convenience Food kann durchaus Teil einer gesunden ausgewogenen Ernährung sein. Was es dabei bei der Zubereitung und beim Einkauf zu beachten gibt, entnehmen Sie dem Merkblatt „Convenience Food“.

> [Zum Merkblatt](#)



Impressum

Herausgeber:

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Autoren:

SGE-Geschäftsstelle, Nutriteam

Kontakt:

NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen (kostenlos)

Tel. 031 385 00 08 (Montag - Freitag, 8.30 - 12h)

nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Über die SGE:

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen der Bevölkerung und der Fachwelt. Sie ist eine gemeinnützige Organisation mit über 7000 Mitgliedern und Abonnenten.

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft? > [Zur Mitgliedschaft](#)

Interessieren Sie sich für ein TABULA-Abonnement? > [Zum TABULA-Abonnement](#)

Medienschaffende können TABULA kostenlos abonnieren. Interessierte senden ein E-Mail mit der vollständigen Lieferadresse an media@sge-ssn.ch.