

Vitamine vom Acker oder aus der Fabrik?



Eva Mell
Stellvertretende Chefredaktorin der Schweizerischen Ärztezeitung
eva.mell[at]jemh.ch

Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben Sie heute schon gegessen? Ja, ich habe den Plural bewusst gewählt. Ein Sprichwort lautet zwar «an apple a day keeps the doctor away», aber es sollten sich noch einige Stücke Gurke, Birne, Brokkoli, ein paar Beeren und andere bunte Leckereien aus der Natur dazugesellen, um den Speiseplan wirklich gesund zu halten. Ausgewogene Mahlzeiten können helfen, Krankheiten vorzubeugen – und die richtige Ernährung kann zur Therapie mancher Erkrankungen eingesetzt werden. Aber was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln? Können Sie ebenfalls helfen, die Nährstoffzufuhr zu sichern und die Gesundheit zu fördern? Um mehr über

Für eine gesunde Ernährung genügt das Sprichwort «an apple a day keeps the doctor away» nicht ganz.

Ernährung und Gesundheit zu erfahren, lesen Sie unseren Beitrag ab Seite 12 mit acht leicht verdaulichen Häppchen zu diesem wichtigen Thema. Blättern Sie auch auf Seite 76, wo Sie ein Interview von Leonie Dolder mit Philipp Schütz finden, der zum Thema Mangelernährung forscht.

Auch im Swiss Medical Forum geht es ums Thema Ernährung, genauer gesagt: um Omega-3 Fettsäuren in Form von Nahrungs-

ergänzungsmitteln. Der Autor Franz Eberli stellt im Titel die Frage: «Omega-3 Fettsäuren: chronischer Hype ohne Evidenz?» Er hat sich die Studienlage genau angeschaut und kommt zu dem Schluss, dass eine Supplementierung nicht anzuraten sei. Seine Argumente und Empfehlungen lesen Sie ab Seite 42.

Wenn Ärztinnen und Ärzte Medikamente verschreiben, sollte die Einnahme so sicher wie möglich sein.

Natürlich hilft Ernährung nicht in jedem Fall – und sei der Speiseplan noch so wohldurchdacht. Wenn Ärztinnen und Ärzte Medikamente verschreiben, sollte die Einnahme so sicher wie möglich sein. Das ist zum Teil schwer einzuschätzen, denn zum Beispiel bei Arzneimitteln, die Kinder einnehmen, gibt es nicht immer eine gute Studienlage. Der Verein SwissPedDose stellt in seiner Datenbank allen Gesundheitsfachpersonen kostenlos die nationalen pädiatrischen Arzneimitteldosierungen zur Verfügung. Auf diese Dosierungsempfehlungen haben sich Schweizer Fachexpertinnen und Fachexperten geeinigt, basierend auf der internationalen Forschungsliteratur. Im Artikel ab Seite 30 im FMH-Teil dieser Ausgabe stellen Romy Tilen und Christoph Berger die Aufgaben und Herausforderungen von SwissPedDose vor.

Anzeige



7. SGAIM Frühjahrskongress
10. – 12. 05. 2023 Congress Center Basel

Besuchen Sie uns an Stand 57 – Wir freuen uns auf Sie

SWISS HEALTH WEB

Powered by:
EMH Media
SCHWEIZERISCHER ÄRZTEVERLAG
EDITIONS MEDICALES SUISSES