

Januar 2014

### **Kurz befragt**

Christian Ryser, Geschäftsführer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

#### **Weshalb die Zusammenarbeit mit Betty Bossi?**

Nach der Zusammenarbeit für das 2011 mit grossem Erfolg lancierte Buch «gesund & schlank» freut es uns, auch beim neuen «gesund & schlank» wieder mit dabei zu sein. Betty Bossi verfügt bekanntermassen über eine hohe kulinarische Kompetenz, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE über das grösste Fachwissen in der Schweiz – dargestellt z.B. auch in der Schweizer Lebensmittelpyramide.

#### **Welche Bedeutung hat die neue Schweizer Lebensmittelpyramide?**

Die Lebensmittelpyramide wurde 2011 nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen überarbeitet und neu illustriert. Die einfache Darstellung leitet dazu an, die eigene Ernährung ausgewogen und genussvoll zu gestalten. Dabei ist es kontraproduktiv gewisse Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen. Es kommt nur auf die richtigen Mengen im richtigen Verhältnis an.

#### **Ausgewogene Ernährung ist also das Rezept für erfolgreiches Abnehmen?**

Gesund abnehmen ist nur möglich mit einer Anpassung des Bewegungsverhaltens und einer Änderung des Essverhaltens. Die Ernährungsumstellung soll immer in kleinen Schritten erfolgen. Eine radikale Umstellung ist nicht sinnvoll. Vielmehr kommt es darauf an, sich seiner Ess- und Trinkgewohnheiten bewusst zu werden und Änderungen schrittweise über einen längeren Zeitraum hin anzugehen und langfristig beizubehalten.

Für weitere Informationen: Ruth Bannwart, Betty Bossi AG, Kommunikation/PR, Tel. 044 209 19 73,  
E-Mail: [ruth.bannwart@bettybossi.ch](mailto:ruth.bannwart@bettybossi.ch), [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

Fragen zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: Christine Dudle-Crevoisier, Tel. 079 358 06 30,  
E-Mail: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)