



Thurgauische
Naturforschende
Gesellschaft

Wohlstand oder Überfluss: Die Schwierigkeit der richtigen Balance bei der Ernährung

Dr. Isabelle Aeberli

ETH Zürich, Institut für Lebensmittelwissenschaften, Zürich

Dienstag 22.01.2013 / 20:15 Uhr

Kreuzlingen, Kantonsschule, Aula

Abstract:

Übergewicht hat sich zu einer globalen Epidemie entwickelt. Mit 37% Betroffenen bei der erwachsenen Bevölkerung und knapp 20% bei Schulkindern bildet auch die Schweiz diesbezüglich keine Ausnahmen. Eine unausgeglichene Ernährung aber auch ungenügende körperliche Aktivität sind zwei der wichtigsten Faktoren, welche die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Entsprechend werden im Vortrag neben Daten zur aktuellen Lage in der Schweiz sowie weltweit vor allem die folgenden Punkte behandelt: wie sieht eine gesunde Ernährung aus, welche Produkte sollten gemieden werden, was bringt körperliche Aktivität und wie viel davon ist nötig/gesund.