



Bildnachweis: © Elnur | Dreamstime.com

Rapport  
scientifique



## Alimentation saine issue d'une produc- tion alimentaire durable

Fonds national suisse

Berne: PNR 69, FNS, 2020

Deutsche und englische

Version des Berichtes:

[www.nfp69.ch](http://www.nfp69.ch)

Le Programme national de recherche (PNR) a vu, depuis 2013, 26 groupes de recherche étudier les voies vers une meilleure alimentation dans notre pays. Sa synthèse est un document de première importance relatif à ce champ intersectoriel.

Ce travail étoffé présentant analyses et recommandations a le mérite de souligner la place centrale de l'alimentation et de sa production au sein d'une collectivité. S'ils intéresseront les professionnels de la santé, il est essentiel que les enseignements de ce PNR retiennent suffisamment l'attention des politiques, qui ont besoin d'avoir une vue d'ensemble d'une problématique.

«L'élaboration de cette stratégie nécessitera un effort concerté de la part des domaines de la santé publique, de l'agriculture, de l'industrie et de l'environnement.» Une difficulté majeure est que, si les politiques de sécurité alimentaire et de santé publique poursuivent des objectifs fondamentalement cohérents, les politiques agricoles font, elles, coexister des intérêts contradictoires. Ce conflit devra être arbitré si l'on vise une alimentation saine de manière durable. Retenons cette conclusion: «Réduire la consommation de viande est probablement le plus important déterminant dans la transition vers un système alimentaire plus sain et durable [...] Il n'est pas possible d'atteindre ce but par des actions individuelles: la santé, la protection de l'environnement et la production alimentaire doivent être intégrées dans un cadre systémique, puis dans une stratégie commune.»

Il faut une politique coordonnée intersectorielle et interministérielle.

Un aspect dont on a beaucoup parlé lors des débats sur la nouvelle loi CO<sub>2</sub> est aussi souligné: la question alimentaire doit être placée «dans le contexte de la transition. La stratégie doit tenir compte du fait que deux tiers de l'empreinte environnementale suisse ont actuellement lieu à l'étranger.»

Dr méd. Jean Martin,  
membre de la rédaction

[jean.martin\[at\]saez.ch](mailto:jean.martin[at]saez.ch)

## Sachbuch



### Kinderernährung – Expertenwissen für den Alltag

Dr. med. George Marx  
und Andrea Mathis

Freiburg i. Br.:  
Karger; 2020

In den ersten Lebensjahren finden die grössten Veränderungen im Leben eines Menschen statt. Dies betrifft zunächst ernährungsphysiologische Parameter. Der Säugling verdreifacht sein Geburtsgewicht bis zum ersten Geburtstag bei gleichzeitig ändernden Nahrungskonsistenzen. Bis zum vierten Lebensjahr ändert sich zudem das Ernährungsverhalten parallel zur sensomotorischen und sozialen Entwicklung des Kindes.

Hinzu kommen viele persönliche und gesellschaftliche Einflüsse. Die immer grösser werdende Informationsflut erschwert die Entscheidung darüber, was in der Kinderernährung wichtig und richtig ist. Es kommen Ängste und Unsicherheiten bezüglich des Essverhaltens des Kindes auf: Habe ich genug Muttermilch? Wann der erste Brei? Haben Bioprodukte mehr Vitamine? Ist Honig gesünder als Zucker? Ist Kuhmilch für Kinder geeignet?

Auf die zahlreichen Fragen von Eltern und Fachpersonen gibt dieses Buch alltagstaugliche Antworten und beantwortet nicht nur, *was* und *wann* gegessen werden soll, sondern vor allem auch *wie*. Den Grundstein der Ernährungserziehung bilden Ess- und Trinkgewohnheiten in der Familie. Das Essverhalten wird mehr durch Nachahmen erlernt als durch Ernährungsregeln, getreu dem Spruch: «Es hat keinen Sinn, Kinder zu erziehen, sie machen sowieso alles nach.»

Allergien und Unverträglichkeiten werden genauso wie gluten- und tierfreie Ernährungsformen beleuchtet, die Bedeutung eines gesunden, vielfältigen und stabilen Mikrobioms betont und die Relevanz der immer häufiger auftretenden frühkindlichen Ess- und Fütterstörungen in einem eigenen Kapitel akzentuiert.

Es gilt, Herrn Dr. Marx und Frau Andrea Mathis zu ihrem wertvollen Buch zu gratulieren, welches für Interessierte in Sachen Kinderernährung, für Eltern und Fachpersonen gleichermaßen zu empfehlen ist.

*Ernährungsberaterin BSc FH Cornelia da Silva,  
Altendorf*

[cornelia.dasilva@joviva.com](mailto:cornelia.dasilva@joviva.com)

## Roman



### Marta. Heimat in Polen, Deutschland und in der Schweiz

Monika Hürlimann

Berlin:  
Anthea Verlag; 2020

Das kommunistische Polen, 1984. Die allein-erziehende Mutter teilt den ahnungslosen knapp fünfzehnjährigen Zwillingen Marta und Tomek mit: «Übermorgen fahren wir nach Deutschland. Für immer.» So beginnt der autobiographisch basierte, fesselnde Debutroman der Bündner Psychiaterin und Forensikerin Monika Hürlimann. Für die Protagonistin ist der vermeintlich bessere Westen, dessen Sprache ihr fremd ist, alles andere als bunt und sorgenfrei. In Rückblenden erfährt der Leser auch einiges über den Widerstand der polnischen Arbeitergewerkschaft «Solidarność» der 1980er Jahre, über die Nahrungsmittelknappheit trotz Rationierungsmarken und «Gleichheit» für alle. Rasch taucht man ein in Martas Welt und begreift, worin sich eine Emigration auf illegaler Basis und ohne eine Alternative von einer solchen aus freien Stücken unterscheidet. Dies vor allem, als die Protagonistin nach dem Abitur in Kiel und dem Medizinstudium im Berlin der ersten Stunde nach der Wiedervereinigung Deutschlands in die Schweiz geht. Hier findet sie schliesslich ihre Heimat, und als sie auch noch via Internet ihren zweiten Ehemann kennenlernt, ihre grosse Liebe, endlich auch ihr Glück. Als die Lebenslüge von Martas Mutter 30 Jahre nach der Emigration enthüllt wird, wird ein besonderes Schicksal aus der Zeit um den Zweiten Weltkrieg zutage gefördert. Die Recherche der Tochter offenbart die historische Tragweite des Geheimnisses. Mehr über den dichten zeitgeschichtlichen Roman findet sich unter: [www.monikahuerlimann.ch](http://www.monikahuerlimann.ch)

*Prof. em. Dr. med. Brunello Wüthrich,  
Zollikerberg*

[bs.wuethrich@bluewin.ch](mailto:bs.wuethrich@bluewin.ch)

### Teilen Sie Ihre literarischen Entdeckungen mit uns!

Sie haben ein interessantes Buch gelesen und möchten es einem weiteren Leserkreis vorstellen? Schicken Sie uns Ihre Buchbesprechung (max. 1200 Zeichen inkl. Leerzeichen) an: [redaktion.saez@emh.ch](mailto:redaktion.saez@emh.ch)

## Roman



### Mutter. Chronik eines Abschieds

Melitta Breznik

München:  
Luchterhand; 2020  
*Die Originalsprache  
der Zitate ist Deutsch  
[Anm. d. Red.]*

«Quando venni al mondo, mi raccontava mamma, ero un brutto qualcosa sottopeso, avvolto da un odore dolce-amaro [...] A 41 anni non volevo più figli, ma quando ti tenni nelle mia braccia, fu tutto bene.»

Così prende avvio il romanzo (in tedesco) «Madre, cronaca di un addio» di Melitta Breznik, scrittrice e psichiatra austriaca, che da tempo risiede e opera in Svizzera.

L'incipit racchiude in sé non solo le due protagoniste del romanzo, la madre e la figlia, ma ancor di più lo svolgimento del loro rapporto, dalla nascita dell'ultima fino alla morte della prima. Cronaca di un addio è infatti in primo luogo il racconto del tempo di congedo che madre e figlia trascorrono insieme dopo che alla madre novantunenne è stato diagnosticato un tumore al pancreas in fase terminale. La figlia, medico psichiatra, lascia gli impegni professionali in Svizzera, torna al suo paese natale in Austria dalla madre e la assiste quotidianamente nel suo lento e doloroso cammino verso l'inverno della vita. Il romanzo è però anche la rievocazione della vita della figlia, che, con gli occhi della donna matura, rivive momenti della propria infanzia e giovinezza. In immagini precise come quelle di una risonanza magnetica e dense di emozioni filtrate dalla riflessione interiore, Melitta Breznik descrive «la strisciante perdita della vita piena», le progressive trasformazioni di un corpo che va incontro alla morte, gli istanti di un congedo che è anche condivisione di vita.

*Dr. med. Giuliano Castigliero,  
Chur*

[castigliero@jcloud.com](mailto:castigliero@jcloud.com)

### Partagez vos découvertes littéraires!

Vous avez lu un ouvrage intéressant et souhaitez en faire profiter d'autres lecteurs? Envoyez-nous votre critique littéraire (max. 1200 signes, espaces compris) à: [redaction.bms@emh.ch](mailto:redaction.bms@emh.ch)