

**Sperrfrist: 7. Mai 2021, 12 Uhr**

Allianz Ernährung und Gesundheit gibt Überblick zur aktuellen Studienlage:  
Neuaufgabe Faktenblatt zur Bedeutung von Ernährung, Adipositas und Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen im Hinblick auf COVID-19  
*Medienmitteilung*

Bern, 7. Mai 2021. Die Allianz Ernährung und Gesundheit hat ihr Faktenblatt zur Bedeutung von Ernährung, Adipositas und Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen im Hinblick auf COVID-19 überarbeitet und erweitert. Damit möchte die Allianz Entscheidungsträger\*innen in Politik und Gesellschaft auf die Wichtigkeit von zielgerichteter Gesundheitsförderung und Prävention im Hinblick auf eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise und ein gesundheitsförderliches Umfeld hinweisen – gerade auch in Zeiten einer Pandemie.

Bis Ende März 2021 und rund ein Jahr nach dem Beginn des ersten Lockdowns wurden und sind in der Schweiz knapp 600'000 Menschen nachgewiesenermassen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert. Rund 9'500 Menschen sind bis zu diesem Datum an den Folgen bzw. mit einer COVID-19-Erkrankung verstorben.

Neben staatlichen Impf- und Teststrategien zur Bewältigung der Pandemie rückten in den vergangenen Monaten auch mögliche Risikofaktoren für schwere Verläufe einer Erkrankung mit oder ohne Todesfolge in den Fokus des Interesses. Hier spielen insbesondere die nichtübertragbaren Krankheiten als Risikofaktoren eine Rolle. Ernährungsabhängige Erkrankungen wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes entscheiden wesentlich über die Notwendigkeit einer Hospitalisation nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 sowie über den Schweregrad des Verlaufs und die Dauer einer COVID-19-Erkrankung. Ein Grossteil dieser chronischen Krankheiten kann durch einen gesunden Lebensstil (u.a. durch eine ausgewogene Ernährungsweise) positiv beeinflusst oder gar vermieden werden.

Das Faktenblatt der Allianz Ernährung und Gesundheit legt die Erkenntnisse der aktuellsten und wissenschaftlich relevanten Studien zu den nachfolgenden Themenbereichen dar:

- SARS-CoV-2, COVID-19, Adipositas und Ernährung
- Ernährung und Immunsystem mit Schwerpunkt auf SARS-CoV-2 und COVID-19
- SARS-CoV-2 und COVID-19 sowie die Rolle von Mikronährstoffen

Adipositas ist ein wichtiger Risikofaktor für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung. Unabhängig davon kann eine unausgewogene Ernährung das Risiko einer Infektion mit SARS-CoV-2, einer Hospitalisation oder eines schweren Verlaufs erhöhen. Diskutiert wird in diesem Zusammenhang auch die mögliche Rolle chronischer Entzündungsprozesse, die mit Lebensstilfaktoren wie z.B. dem Konsum von hoch verarbeiteten Lebensmitteln oder Bewegungsarmut in Verbindung stehen.

Für das menschliche Immunsystem relevante Mikronährstoffe sind die Vitamine A, B<sub>6</sub> (Pyridoxin), B<sub>9</sub> (Folsäure), B<sub>12</sub> (Cobalamin), C, D und E sowie Zink, Selen, Eisen und Kupfer. Obwohl in

verschiedenen Studien bei COVID-19-Patienten teils Mängel an Mikronährstoffen identifiziert werden konnten, ist es derzeit zu früh, um Empfehlungen bezüglich einer Supplementierung zur Prävention einer SARS-CoV-2-Infektion oder eines schweren Verlaufs abzugeben.

Erstellt wurde das Faktenblatt von Mitgliedern der Arbeitsgruppe Ernährung & Coronapandemie der Allianz Ernährung und Gesundheit. Diese Arbeitsgruppe setzt sich aus Fachexpert\*innen der Bereiche Ernährung, Public Health und Politik zusammen.

## Kontakt

Stefanie Zehnder, Koordinatorin Allianz Ernährung und Gesundheit  
Tel.: 031 350 16 03, [info@allianzernaehrung.ch](mailto:info@allianzernaehrung.ch)

Die Allianz Ernährung und Gesundheit wurde am 20. Januar 2020 in Bern als Verein gegründet. Sie identifiziert die für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung relevanten Themen und fördert mittels gezieltem Advocacy auf nationaler Ebene die Rahmenbedingungen zugunsten einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung. Somit leistet sie auch einen Beitrag zu einer konsequenten, kohärenten und sektorenübergreifenden Gesundheitspolitik in der Schweiz, indem gesundheitsfördernde Ernährung in allen Politikbereichen berücksichtigt wird.

Zusammen setzen sich die Vereinsmitglieder der Allianz Ernährung und Gesundheit für Lebensbedingungen ein, unter welcher sich Individuen, Familien und Gemeinschaften in der Schweiz unabhängig ihres Geschlechts, ihrer Herkunft oder ihres sozio-ökonomischen Status ausgewogen und nachhaltig ernähren und dadurch ihre Gesundheit erhalten und fördern.