



GESUNDHEIT

Vernünftig aufgetischt 20

Gesunde Fette und Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse sollten stets auf dem Speiseplan stehen, rotes Fleisch und raffinierte Kohlenhydrate hingegen nur selten.

Editorial

3

Impressum

19

GESCHICHTE

Der Ursprung der modernen Küche 6

Süßspeisen werden nach dem Hauptgericht serviert – warum eigentlich? Die Antwort liegt in revolutionären medizinischen Konzepten des 17. Jahrhunderts.

GESUNDHEIT

Wenn Fett zur Sucht wird 12

Das epidemische Ausmaß, mit dem sich die Fettsucht derzeit auf der Welt ausbreitet, zeigt, dass die Folgen uneingeschränkten Genusses uns zum Verhängnis werden können.

Krebs – auch ein Ernährungsproblem 14

Schwer durchschaubar und äußerst verwickelt sind die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs. Dennoch konnten Wissenschaftler in den letzten Jahren konkrete Empfehlungen erarbeiten.

HIGH-TECH-ESSEN

Vitamine, Mineralstoffe und Co. 30

Nicht nur schädliche, sondern auch gesundheitsfördernde Substanzen in der Nahrung können Forscher heute benennen. Solche Mikronährstoffe werden nun vielen Lebensmitteln zugesetzt. Eine hohe Extra-dosis zeigt jedoch nicht immer den gewünschten Effekt.



KOFFEIN

Der beliebteste Muntermacher 38

Auf welche Weise das im Kaffee enthaltene Koffein die Müdigkeit vertreibt, verstehen Forscher immer besser. Die Substanz hat aber noch weitere erstaunliche Eigenschaften.

Macht gesunde Ernährung krank? 20

Die seit einem Jahrzehnt geltenden offiziellen Ernährungsempfehlungen haben sich als irreführend erwiesen. So sind manche der verteufelten Fette gesund, viele hochgelobte Kohlenhydrate dagegen nicht.

HIGH-TECH-ESSEN

Gesünder leben mit *functional food*? 30

Noch ist unklar, ob manche Lebensmittel dank Mikronährstoffen Krankheiten vorbeugen können oder im Gegenteil schädlich wirken. So genannte Biomarker sollen nun sichere Indizien für die Effektivität von *nutraceuticals* liefern.

Braucht die Welt Genfood? 36

Interview mit Margaret Mellon, Direktorin des Landwirtschafts- und Biotechnologieprogramms der Union kritischer Wissenschaftler in Washington.