

■ **Schwerpunktthema:**  
Kohlenhydrate  
kontrovers

# 4/18

## Fachbeiträge

### Ernährung

- Kohlenhydrate – von guten und schlechten 162
- Das FODMAP-Konzept 166
- Low-Carb auf dem Prüfstand 172
- Macht Weizen wirklich dumm und krank? 176
- Standpunkt: Zucker muss kein Tabu sein 179

### Verbraucherpolitik

- Lebensmittelwirtschaft: Die zuckersüße Manipulation 169

### Welternährung

- Versteckter Hunger: Mangelernährung bekämpfen 190
- Kurzfassungen der Fachbeiträge 181

## Für die Praxis

- Ökologisch leben 180
- Rezepte 183
- Saisontipp  
Totentrompete: Geheimtipp für Pilzfreunde 185
- Warenkunde  
Kornelkirsche: Die vernachlässigte Superfrucht 186
- Tipps  
Meal Prep: Planen, einkaufen und vorkochen 188



# 162

Kohlenhydrate:  
Die Guten ins Töpfchen,  
die Schlechten  
ins Kröpfchen.

© Alexa\_Fotos/pixabay.com



© Gerhard Seybert/Fotolia.com

Gesünder einkaufen auch im hektischen Alltag. Das ist die Idee der Lebensmittelampel. Doch die Industrie blockt ab.

## Rubriken

- Magazin** 160
- UGB intern**
- Interview: Ernährungsfachkraft und Arzt im Team erfolgreicher 194
- UGB-Symposium: Gesundheitliche Ressourcen stärken 196
- Tagungsbericht UGB-Schweiz 197
- Wissenschaft aktuell** 198
- Fragen und Antworten**
- Wie schädlich ist oxidiertes LDL? 200
- Bücher** 201
- Unter der Lupe**
- Ampelkennzeichnung: Ungesundes muss Farbe bekennen 202
- Termine/Stellenangebote** 204
- Impressum** 207