

---

## INHALT

**9** Zu diesem Buch

---

**11** EINLEITUNG

**22** Das Projekt Tremonte

---

**25** ERNÄHRUNG

**26** Begriffe, Grundlagen

**26** Grundumsatz (Energie)

**27** Energiebedarf

**28** Körpergewicht

**28** Fettalte der Axilla und das Achselmaß

**28** Body-Maß-Index (BMI)

**29** Tremonte-Formtabelle

**30** Körpergröße

**30** Tremonte-Gewichtstabelle

**31** Taillenumfang

**32** Bauchumfang, Maß für die Speckrolle

**32** Beckenumfang

**32** Waist/Hip-Ratio

**33** Grundbausteine

**34** Wasser

**34** Kohlenhydrate

**35** Stärke

**38** Glykämischer Index

**38** Fette in der Nahrung

**39** Fettsäuren

**42** Transfettsäuren

**42** Triglyceride

**43** Eiweiße oder Proteine

**44** Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe

**45** Fehl-Ernährung

**46** Einführung

**47** Ursachen der heutigen Fehl-Ernährung

**48** Fruchzucker, das größte Gesundheitsrisiko

**52** Die drei wichtigsten Ursachen

für Fehl-Ernährung

---

56	Weitere Faktoren für Fehl-Ernährung	90	Gicht
57	Bewegung und Ernährung im Alter	90	Depression
60	Ernährung im Sport	91	Kognitive Störungen, Alzheimer
61	<b>KRANKHEITEN</b>	91	Augenkrankheiten
62	Metabolisches Syndrom	91	Diabetische Neuropathie
66	Weiβes Bauchfett	92	Schlafapnoe-Syndrom
67	Fe(r)ttiger Irrtum	92	Krebskrankheiten
68	Low-Carb versus Low-Fat	92	FODMAPS und Reizdarmsyndrom
68	Low-Fat-Ernährung und cholesterinsenkende Medikamente	94	Sorbitol, Geschmackssinn, Umami
73	<b>ZUCKER</b>	95	<b>TREMONTE</b>
74	Blick in die Geschichte der Menschheit	96	Weg aus der Sackgasse – Einführung
78	Krebs und Zucker – ein geschichtlicher Zusammenhang	97	Nochmals vom Zucker
79	<b>Diabetes – die Pandemie</b>	97	Versuche mit der Würfelzucker-Einheit
80	Diabetes mellitus	101	<b>Der Tremonte-Weg</b>
81	Wie wird die Diagnose Diabetes gestellt?	104	Tipp 1, Tipp 2, Tipp 3
82	Nüchtern-Blutzucker	105	Das Tremonte-Konzept
82	HbA1c-Test	109	<b>TREMONTE SELBSTANALYSE</b>
82	Glukosetoleranztest	110	Einleitung/Anleitung praktisches Vorgehen
83	1-Stunden-Glukosebelastung	113	Analyse des Körpers 1–8
84	Wie entsteht der Diabetes oder die Zuckerkrankheit?	121	Analyse von Geist und Seele 1–8
85	Entstehung von weißem Bauchfett	123	Analyse des Stoffwechsels 1–8
85	Insulinresistenz	131	Auswertung der <b>Tremonte selbstanalyse</b>
87	<b>Die mit Diabetes assoziierten Krankheiten</b>	133	<b>Beispiel-Patientengeschichten</b>
88	Bluthochdruck	134	Franziska Beispiel und Samuel Muster
89	Veränderung der Blutfettwerte = Dyslipidämie	137	Beispiel einer kompletten Selbstanalyse
89	Nicht-alkoholische Fettleber und Steatohepatitis (Nash)	145	Arbeitsblätter I bis VII
90	Thrombosen, Embolien		
90	Rheumatische Krankheiten		
		ANHANG	
		159	Glossar
		163	Literatur
		164	Index, Impressum

---