

<b>9</b>	<b>Zu diesem Buch</b>
<b>11</b>	<b>EINLEITUNG</b>
<b>22</b>	<b>Das Projekt Tremonte</b>
<b>25</b>	<b>ERNÄHRUNG</b>
<b>26</b>	Begriffe, Grundlagen
<b>26</b>	Grundumsatz (Energie)
<b>27</b>	Energiebedarf
<b>28</b>	Körpergewicht
<b>28</b>	Fettfalte der Axilla und das Achselmaß
<b>28</b>	Body-Maß-Index (BMI)
<b>29</b>	Tremonte-Formtabelle
<b>30</b>	Körpergröße
<b>30</b>	Tremonte-Gewichtstabelle
<b>31</b>	Taillenumfang
<b>32</b>	Bauchumfang, Maß für die Speckrolle
<b>32</b>	Beckenumfang
<b>32</b>	Waist/Hip-Ratio
<b>33</b>	Grundbausteine
<b>34</b>	Wasser
<b>34</b>	Kohlenhydrate
<b>35</b>	Stärke
<b>38</b>	Glykämischer Index
<b>38</b>	Fette in der Nahrung
<b>39</b>	Fettsäuren
<b>42</b>	Transfettsäuren
<b>42</b>	Triglyceride
<b>43</b>	Eiweiße oder Proteine
<b>44</b>	Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe
<b>45</b>	Fehl-Ernährung
<b>46</b>	Einführung
<b>47</b>	Ursachen der heutigen Fehl-Ernährung
<b>48</b>	Fruchtzucker, das größte Gesundheitsrisiko
<b>52</b>	Die drei wichtigsten Ursachen für Fehl-Ernährung

- 
- 56 Weitere Faktoren für Fehl-Ernährung
  - 57 Bewegung und Ernährung im Alter
  - 60 Ernährung im Sport

---

## 61 KRANKHEITEN

- 62 Metabolisches Syndrom
- 66 Weißes Bauchfett
- 67 Fe(r)ttiger Irrtum
- 68 Low-Carb versus Low-Fat
- 68 Low-Fat-Ernährung und cholesterinsenkende Medikamente

---

## 73 ZUCKER

- 74 Blick in die Geschichte der Menschheit
- 78 Krebs und Zucker – ein geschichtlicher Zusammenhang
- 79 Diabetes – die Pandemie
- 80 Diabetes mellitus
- 81 Wie wird die Diagnose Diabetes gestellt?
- 82 Nüchtern-Blutzucker
- 82 HbA1c-Test
- 82 Glukosetoleranztest
- 83 1-Stunden-Glukosebelastung
- 84 Wie entsteht der Diabetes oder die Zuckerkrankheit?
- 85 Entstehung von weißem Bauchfett
- 85 Insulinresistenz
- 87 Die mit Diabetes assoziierten Krankheiten
- 88 Bluthochdruck
- 89 Veränderung der Blutfettwerte = Dyslipidämie
- 89 Nicht-alkoholische Fettleber und Steatohepatitis (Nash)
- 90 Thrombosen, Embolien
- 90 Rheumatische Krankheiten

- 90 Gicht
- 90 Depression
- 91 Kognitive Störungen, Alzheimer
- 91 Augenkrankheiten
- 91 Diabetische Neuropathie
- 92 Schlafapnoe-Syndrom
- 92 Krebskrankheiten
- 92 FODMAPS und Reizdarmsyndrom
- 94 Sorbitol, Geschmackssinn, Umami

---

## 95 TREMONTE

- 96 Weg aus der Sackgasse – Einführung
- 97 Nochmals vom Zucker
- 97 Versuche mit der Würfelzucker-Einheit
- 101 Der Tremonte-Weg
- 104 Tipp 1, Tipp 2, Tipp 3
- 105 Das Tremonte-Konzept

---

## 109 TREMONTE SELBSTANALYSE

- 110 Einleitung/Anleitung praktisches Vorgehen
- 113 Analyse des Körpers 1–8
- 121 Analyse von Geist und Seele 1–8
- 123 Analyse des Stoffwechsels 1–8
- 131 Auswertung der Tremonte selbstanalyse
- 133 Beispiel-Patientengeschichten
- 134 Franziska Beispiel und Samuel Muster
- 137 Beispiel einer kompletten Selbstanalyse
- 145 Arbeitsblätter I bis VII

---

## ANHANG

- 159 Glossar
- 163 Literatur
- 164 Index, Impressum