

## INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Metabolisches Syndrom:</b>	
<b>Welche Gesundheitsstörungen gehören dazu?</b> .....	<b>15</b>
<b>2. Metabolisches Syndrom: Wie entsteht es?</b> .....	<b>19</b>
<b>3. Metabolisches Syndrom: Wozu führt es?</b> .....	<b>26</b>
<b>4. Makronährstoffe: Das Wichtigste in Kürze</b> .....	<b>32</b>
4.1 Nieder- und hochmolekulare Kohlenhydrate .....	32
4.2 Neutralfette, Fettsäuren und Cholesterin .....	37
4.3 Proteine, Peptide und Aminosäuren .....	39
4.4 Ballaststoffe .....	40
4.5 Alkohol .....	41
<b>5. Körpergewicht und Blutdruck:</b>	
<b>Einflüsse der Energiebilanz</b> .....	<b>43</b>
5.1 Energiebilanz und Körpergewicht .....	44
5.2 Einteilung der Nahrungsmittel nach ihrer Energiedichte .....	47
5.3 Stufen zur Erzielung eines Energiedefizits .....	49
5.4 Gewichtsabnahme und Blutdruck .....	55
5.5 Weitere unspezifische Effekte der Gewichtsabnahme .....	56
<b>6. Körperfett und Körpermagermasse:</b>	
<b>Einflüsse der Makronährstoffe</b> .....	<b>63</b>
6.1 Kohlenhydratzufuhr und Körperfett, Rolle der kohlenhydratarmen („low-carb“-) Ernährung .....	64
6.2 Proteinzufuhr und Körpermagermasse: Rolle der proteinreichen („high-protein“-) Ernährung .....	66

<b>7. Blutzucker: Einflüsse der Makronährstoffe und der mediterranen Kost</b> .....	<b>74</b>
7.1 Makronährstoffe und Glukosetoleranz, Rolle einzelner Fettsäuren .....	75
7.2 Mediterrane Kost und Glukosetoleranz .....	78
<b>8. Blutfette: Einflüsse der Makronährstoffe und spezieller Kostformen</b> .....	<b>86</b>
8.1 Makronährstoffe und Blutfette, Rolle der kohlenhydratarmen („low-carb“-) Ernährung .....	86
8.2 „Lipidorientierte“ Kostformen und Blutfette .....	89
<b>9. Genereller und individueller Kostaufbau, „antientzündliche“ Ernährung</b> .....	<b>95</b>
<b>10. Phasen der Gewichtskontrolle</b> .....	<b>106</b>
<b>11. Diskutierte Risiken einer kohlenhydrat- sowie fettarmen und proteinreichen Reduktionskost</b> .....	<b>111</b>
<b>12. Körperliche Aktivitäten zur Flankierung der Reduktionskost</b> .....	<b>118</b>
12.1 Körpergewicht und Körperkompartimente .....	118
12.2 Blutdruck .....	121
12.3 Aspekte des Stoffwechsels .....	122
12.4 Subklinische Entzündung .....	123
12.5 Evidenzbasierte Empfehlungen .....	124
Anhang: Internet-Links .....	131
Sachregister .....	133

