



Dr. Heike Raab

Gut essen rund um die Adipositas-OP

Über 130 Rezepte
bei Magen-Bypass, Schlauchmagen und Co.



TRIAS

- 7 **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**
- 9 **Vorwort**
- 10 **Welche adipositaschirurgischen Verfahren gibt es?**
 - 10 Adipositas-Operationen
 - 11 Magenbypass (Roux-Y-Magenbypass)
 - 14 Schlauchmagen (Sleeve)
 - 16 Omega Loop Bypass
 - 18 Biliopankreatische Diversion (BPD)
 - 20 Die Operationen im Überblick
- 22 **Ihre Ernährung vor der OP**
 - 22 Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?
 - 23 Warum ist das Protein so wichtig?
 - 24 Welche Fette soll ich essen?
 - 25 Wie ist das nun mit Kohlenhydraten?
 - 26 Wie viel Obst und Gemüse soll ich essen?
 - 26 Was muss ich bei Getränken beachten?
 - 27 Muss ich schon vor der OP Vitamine einnehmen?
 - 27 Welche Bewegung ist gut für mich?
 - 28 Kann ich vegetarisch essen?
 - 28 Ich mag keine Milchprodukte – was tun?
 - 28 Ich arbeite nachts – wann soll ich essen?
 - 29 Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe und weitere Informationen?
 - 29 Schwanger werden, geht das nach der OP?
 - 29 14 Tage Flüssigphase vor der OP
- 30 **Ihre Ernährung nach der OP**
 - 30 Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?
 - 31 Wie viel Protein muss ich jetzt essen?
 - 31 Was muss ich bei Fetten, Kohlenhydraten, Gemüse und Obst beachten?
 - 32 Was muss ich bei Getränken beachten?
 - 33 Wie sieht die Flüssigphase nach der OP aus?





33 Wie kann ich in der Umstellungsphase essen?

34 Supplemente

36 Weitere häufige Fragen

40 Mögliche Probleme nach der Adipositas-OP

40 Die häufigsten Probleme – was ist zu tun?

45 Rezepte für die Flüssigphase vor der Operation

46 Shakes & Co.

54 Suppenküche

63 Essen nach der Operation

64 So gut schmeckt es direkt nach der OP

74 Leichte Mahlzeiten – Frühstücksideen

78 Leichte Mahlzeiten – kleine Hauptgerichte

104 Aufstriche & Dips

110 Muffins und andere Kleinigkeiten

118 Getränke

126 Rezeptverzeichnis

127 Sachverzeichnis

Covergericht: Lachsfilet mit Kartoffeln und Brokkoli (Seite 90).