

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die erste Auflage dieses Buches erschien vor vier Jahren. Sie fand ein so großes Interesse, dass bereits eine Neuauflage erforderlich ist. In der Zwischenzeit hat sich einiges getan. Es gibt viele neue Lebensmittel, die Sie als pflanzliche Alternative zu Milch und Milchprodukten sowie zu Wurstwaren und Fleisch essen können. Diese und auch mit Protein angereicherte Lebensmittel wurden ergänzt und sind nun in dieser aktualisierten, zweiten Auflage zu finden.

Wie Sie wissen, ist die Adipositas-OP ein gutes Hilfsmittel, nicht nur um Gewicht abzunehmen, sondern vor allem, um das erreichte Gewicht zu halten. Nach der OP ist es besonders wichtig, dass Sie gut mit bestimmten Nährstoffen versorgt sind. So sollten Sie ausreichend Protein essen und Vitamine und Mineralstoffe in den empfohlenen Mengen regelmäßig supplementieren. Auf diese Weise können Sie Mangelerscheinungen vorbeugen.

Seit vielen Jahren bin ich im Bereich der Adipositas-Chirurgie tätig. Insbesondere in der Nachsorge zeigt sich, dass Protein ein sehr wichtiges Thema ist,

nicht nur direkt nach der OP, sondern auch bei Betroffenen, die schon vor vielen Jahren operiert wurden.

Dieser Ratgeber soll Ihnen nun die Auswahl an Protein erleichtern und Ihnen einen guten Überblick über den Proteingehalt verschiedenster Lebensmittel geben, damit Sie abwechslungsreich essen können und alle Nährstoffe erhalten, die Sie benötigen.

Auch die regelmäßige Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen ist ein wichtiger Punkt in der Nachsorge. Sie finden in dem Ratgeber Beschreibungen und die aktuellen Supplementationsempfehlungen zu einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen, deren Aufnahme nach der OP schwierig werden kann.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Ratgeber hilfreiche Informationen geben zu können, damit Sie immer gut versorgt sind.

Ihre Dr. Heike Raab