

## 7 Liebe Leserin, lieber Leser

## 9 Geleitwort

## 10 Welche Adipositas-chirurgischen Verfahren gibt es?

- 10 Adipositas-Operationen
- 12 Schlauchmagen (Sleeve)
- 14 Magenbypass (Roux-Y-Magenbypass)
- 16 Ein-Anastomosen-/Mini-Magenbypass (OAGB/MGB)

## 18 Ergänzende Therapiemöglichkeiten

- 18 Endosleeve
- 19 GLP-1 – »Die Abnehmspritze«

## 22 Ihre Ernährung vor der OP

- 23 Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?
- 24 Warum ist das Protein so wichtig?
- 25 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?
- 28 Welche Bewegung ist gut für mich?
- 28 Kann ich vegetarisch essen?
- 29 Ich mag keine Milchprodukte – was tun?
- 29 Ich arbeite nachts – wann soll ich essen?
- 29 Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe?
- 29 14 Tage Proteinphase vor der OP

## 30 Ihre Ernährung nach der OP

- 30 Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?
- 31 Wie viel Protein muss ich jetzt essen?
- 32 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?
- 34 Wie kann ich in der Umstellungsphase essen?
- 35 Supplemente
- 39 Weitere häufige Fragen



## 42 Mögliche Beschwerden nach der Adipositas-OP

42 Die häufigsten Beschwerden

## 46 Schwangerschaft nach Adipositas-OP

46 Eine Schwangerschaft sollte immer gut geplant sein

47 Habe ich Schwangerschaftsdiabetes?

## 49 Rezepte für die Proteinphase vor der Operation

50 Shakes & Co.

58 Suppenküche

66 Feste Proteinmahlzeiten

## 73 Essen nach der Operation

74 So gut schmeckt es direkt nach der OP

82 Leichte Mahlzeiten – der Start

84 Leichte Mahlzeiten – Frühstücksideen

88 Leichte Mahlzeiten – kleine Hauptgerichte

120 Aufstriche & Dips

128 Muffins und andere Kleinigkeiten

140 Getränke

148 Service

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf Seite 106.

