7 Liebe Leserin, lieber Leser,

9 Vorwort

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 Biliopankreatische Diversion (BPD)
21 Die Operationen im Überblick

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?
28 Ich mag keine Milchprodukte – was tun?
29 Ich arbeite nachts – wann soll ich essen?
29 Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe?
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?
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

aus: Raab, Gut essen rund um die Adipositas-OP (ISBN 9783432109916) © TRIAS Verlag

42 Mögliche Probleme nach der Adipositas-OP
42 Die häufigsten Probleme – was ist zu tun?

46 Schwangerschaft nach Adipositas-OP
46 Eine Schwangerschaft sollte immer gut geplant sein
47 Schwanger – und nun?
47 Habe ich Schwangerschaftsdiabetes?

49 Rezepte für die Flüssigphase vor der Operation

50 Shakes & Co.

58 Suppenküche

67 Essen nach der Operation

68 So gut schmeckt es direkt nach der OP

74 Leichte Mahlzeiten – der Start

78 Leichte Mahlzeiten – Frühstücksideen

82 Leichte Mahlzeiten – kleine Hauptgerichte

114 Aufstriche & Dips

122 Muffins und andere Kleinigkeiten

134 Getränke

142 Rezeptverzeichnis

143 Sachverzeichnis

aus: Raab, Gut essen rund um die Adipositas-OP (ISBN 9783432109916) © TRIAS Verlag