Raab, Gut essen Adipositas-OP (ISBN 9783432119731) © TRIAS Verlag

Liebe Leserin, lieber Leser,

die erste Ausgabe dieses Buches erschien im Jahr 2016. Nach wie vor findet das Buch großes Interesse, weshalb Sie nun die aktualisierte, dritte Auflage in Ihren Händen halten. Da sich in den letzten Jahren einiges getan hat, habe ich Wissenswertes für Sie ergänzt. So finden Sie kompakte Informationen zum Endosleeve und zur »Abnehmspritze« (GLP-1). Zudem gibt es neue Empfehlungen mit leckeren Rezepten zur Vorbereitungsphase auf die OP. Auch die Empfehlungen zur Supplementation wurden aktualisiert.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme und ein langfristiges Halten des erreichten Gewichts nach einem Adipositas-chirurgischen Eingriff ist eine dauerhafte Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten, was nicht immer einfach ist. Viele Betroffene haben schon jede Menge mehr oder weniger erfolgreiche Abnehmversuche hinter sich und sehen in der Operation eine große Chance für sich. Und die gilt es zu nutzen!

Selbstverständlich muss die Entscheidung für eine Operation sorgfältig getroffen werden. Lassen Sie sich in den Adipositas-Zentren beraten, gehen Sie zu einer Selbsthilfegruppe, suchen Sie Kontakt zu Betroffenen und hören Sie selbst, wie sich das Leben nach der Operation verändern kann.

Um das Hilfsmittel Adipositas-Operation gut für sich zu nutzen, benötigen Sie zunächst eine gute Vorbereitung auf die OP, um zu wissen, welche Veränderungen danach auf Sie zukommen. Und Sie brauchen vor allem eine langfristige Nachsorge, damit sich Ihre neuen Gewohnheiten festigen können. Essen nach der OP bedeutet nicht, dass Sie eine weitere Diät durchführen sollen. Es bedeutet vielmehr, das Essen wieder zu genießen.

Leider gibt es keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen insbesondere hinsichtlich der Vorbereitung auf die OP und den Kostaufbau, was bei den Betroffenen zu einer gewissen Verunsicherung führt.

Raab, Gut essen Adipositas-OP (ISBN 9783432119731) © TRIAS Verlag

Seit vielen Jahren arbeite ich im Bereich der Adipositas-Chirurgie und begleite Betroffene vor und nach der OP. In dieses Kochbuch sind daher jahrelange Erfahrungen und ein reger Austausch mit Betroffenen, von denen ich sehr viel gelernt habe, eingeflossen. Bei der Gelegenheit möchte ich mich auch für die vielen positiven Rückmeldungen zur ersten und zweiten Auflage bedanken. Das Buch enthält etwas Theorie, viele praktische Tipps und mittlerweile mehr als 150 Rezepte.

Neben den Ernährungsempfehlungen unseres Adipositas-Zentrums finden Sie daher viele leckere Rezepte und Anregungen, mit denen Sie rund um die OP gut versorgt sind. Die Rezepte sind leicht nachzukochen und schmecken auch der ganzen Familie. Einige Rezepte stammen von den »Profis«. Diese wurden selbst vor einiger Zeit operiert und haben tolle Rezeptideen entwickelt. Ihre Rezepte erkennen Sie an den Namen über den Rezepttiteln. Auch dafür möchte ich mich bedanken!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!

Ihre Dr. Heike Raab

Raab, Gut essen Adipositas-OP (ISBN 9783432119731) © TRIAS Verlag

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Ernährung ist der zentrale Punkt, wenn es um ein normales Körpergewicht und eine gute allgemeine Gesundheit geht. Die Adipositas ist eine chronische und letztendlich unheilbare Erkrankung und kann mit den heutigen Mitteln langfristig und effektiv nur durch operative Interventionen am Verdauungstrakt beeinflusst werden.

Aufgrund dieser schlechten Prognose ist die Prävention die Aufgabe der Gegenwart für alle Gesellschaften, um die Entwicklung dieser Erkrankung zu vermeiden. Dazu gehört auch eine gesunde Ernährung, die eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Prävention von Übergewicht und Adipositas ist.

Kommt es jedoch einmal zu einer Anhäufung von einer Fettmasse von über 30–40 kg, so ist der Stellwert für den Körper für lange Zeiträume festgelegt. Mit der Entscheidung zur operativen Intervention wird gleichzeitig auch eine Entscheidung zu einer erfolgreichen Umstellung der Lebensweise getroffen. Dazu gehört in ganz zentraler Weise die Ernährung, die sich nunmehr an die veränderten Bedingungen anpasst.

Auf der Grundlage umfassender Erfahrungen über Jahre in der Adipositas-Chirurgie hat Frau Dr. oec. troph. Heike Raab hier einen entsprechenden Ratgeber zusammengestellt. Hier werden die Vorbereitung auf die Operation, die Eigenheiten der Operationen sowie die nach erfolgreicher Adipositas-Operation auftretenden Veränderungen der Essgewohnheiten und der Nährstoffaufnahme dargestellt. In leicht nachzukochenden Rezepten werden Mahlzeiten vorgestellt, die es ermöglichen, auch nach der Operation abwechslungsreich und gesund zu essen. Ich wünsche allen Lesern einen langfristigen Erfolg, der einen Eintritt in ein neues Leben ermöglicht.

Ihr Prof. Dr. Rudolf Weiner

Raab, Gut essen Adipositas-OP (ISBN 9783432119731) © TRIAS Verlag