

Inhalt

9 Gut versorgt nach der OP

- 10 Adipositas-Operationen
- 12 Der normale Verdauungsweg
- 14 Schlauchmagen
- 16 Magenbypass (Roux-Y-Magenbypass)
- 18 Ein-Anastomosen-/Mini-Magenbypass (OAGB/MGB)

- 20 Den Proteinbedarf decken
- 21 Wie viel Protein brauche ich?
- 23 Proteine sind aus Aminosäuren aufgebaut
- 24 Was bedeutet biologische Wertigkeit?

27 Proteinaustauschtabellen

- 28 So lesen Sie die Tabellen
- 30 Milch & Co. sowie pflanzliche Alternativen
- 37 Fleisch, Wurst & Co.
- 42 Aus Meer, Fluss und See
- 45 Eier
- 46 Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen & Bohnen
- 47 Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurstwaren und Fisch
- 51 Nüsse und Saaten
- 53 Die Extraportion Protein

- 56 Proteindrinks & Co.
- 57 Worauf muss ich achten?

- 57 Was ist drin?
- 62 Welcher Proteindrink ist nun geeignet?
- 67 Proteinriegel
- 71 Proteintabletten
- 72 Fertige Proteindrinks, Proteinwasser und Getränkepulver (Clear Whey)

77 **Supplemente einnehmen**

78 **Vitamine und Mineralstoffe**

- 79 Thiamin (Vitamin B₁)
- 82 Vitamin B₁₂ (Cobalamin)
- 84 Folat
- 86 Vitamin D
- 89 Kalzium
- 91 Eisen
- 94 Zink

96 **Passende Supplemente finden**

- 97 Arzneimittel oder Nahrungs-ergänzungsmittel?
- 99 Multivitaminpräparate
- 101 Vitamin-B₁₂-Präparate
- 104 Vitamin-D-Präparate
- 106 Kalziumpräparate
- 110 Eisenpräparate
- 112 Zinkpräparate
- 114 Wie nehme ich meine Supplemente nun am besten ein?

117 **Laboruntersuchungen**

121 **Register**