

## **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 Supplamente**

**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.