

- 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 Protein-  
phase 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.