

Inhalt

1.	Einleitung	9
2.	Aufbau und Funktion des Verdauungstraktes nach der Magen- entfernung	11
2.1	Die Aufgabe des Magens und die Konsequenz für das Fehlen	11
2.2	Operationsverfahren	14
3.	Beschwerdesymptomatiken nach Magenentfernung und Möglichkeiten zur Abhilfe.....	21
3.1	Lustlosigkeit / Appetitlosigkeit.....	22
3.2	Schluckstörungen	24
3.3	Entzündung der Speiseröhre	28
3.4	Frühdumping	31
3.5	Spätdumping.....	33
3.6	Fettstuhl oder unvollständige Nahrungsverwertung.....	38
3.7	Durchfall	45
3.8	Exsikkose - Austrocknung	49
3.9	Milchunverträglichkeit	52
3.10	Während und nach einer Chemotherapie	56
3.11	Gewichtsverlust.....	57
3.12	Erbrechen - Würgereiz.....	59
3.13	Blähungen	59
3.14	Darmverschluss	60
4.	Weitere Hilfen	62
4.1	Medikamente.....	62
4.2	Notwendige Vitamine	62
4.3	Zusatznahrung.....	65
5.	Tipps zur Nahrung und deren Zubereitung	68
5.1	Entscheidungshilfen bei der Wahl der Lebensmittel.....	69
5.2	Planung der Nahrungsaufnahme.....	81
5.3	Ernährungsplan nach Magenentfernung	82
5.4	Menüvorschläge.....	86
5.5	Grundrezepte zu den einzelnen Menükomponenten	91
5.6	Speisen mit Genuss.....	104
6.	Essen im Restaurant	120
6.1	Schwerpunkte von Restaurants	121
6.2	Essen und Urlaub	123
7.	Selbstbeobachtungsbogen	124
8.	Genussvoll essen	125