

9 Gut versorgt nach der OP

10 Adipositas-Operationen

12 Der normale Verdauungsweg

14 Schlauchmagen

16 Magenbypass (Roux-Y-Magenbypass)

18 Omega-Loop-Magenbypass

20 Biliopankreatische Diversion (BPD)

22 Biliopankreatische Diversion mit Duodenalswitch
(BPD-DS)

24 Den Proteinbedarf decken

25 Wie viel Protein brauche ich?

27 Proteine sind aus Aminosäuren aufgebaut

28 Was bedeutet biologische Wertigkeit?

31 Proteinaustauschtabellen

32 So lesen Sie die Tabellen

34 Milch & Co. sowie pflanzliche Alternativen

39 Fleisch, Wurst & Co.

42 Aus Meer, Fluss und See

45 Eier

45 Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen & Bohnen

48 Nüsse und Saaten

50 Proteindrinks & Co.

51 Worauf muss ich achten?

52 Was ist drin?

56 Welcher Proteindrink ist nun geeignet?

- 59 Proteinriegel
- 61 Proteintabletten
- 62 Fertige Proteindrinks, Trinknahrung und Proteinwasser

65 Supplemente einnehmen

66 Vitamine und Mineralstoffe

- 67 Thiamin (Vitamin B₁)
- 70 Vitamin B₁₂ (Cobalamin)
- 72 Fолат
- 74 Vitamin D
- 77 Kalzium
- 79 Eisen
- 82 Zink

84 Passende Supplemente finden

- 86 Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel?
- 88 Multivitaminpräparate
- 90 Vitamin-B₁₂-Präparate
- 92 Vitamin-D-Präparate
- 94 Kalziumpräparate
- 96 Eisenpräparate
- 98 Zinkpräparate
- 100 Wie nehme ich meine Supplemente nun am besten ein?

102 Laboruntersuchungen

107 Stichwortverzeichnis