

## 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 B<sub>1</sub>)
- 70 Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)
- 72 Folat
- 74 Vitamin D
- 77 Kalzium
- 79 Eisen
- 82 Zink

### 84 Passende Supplemente finden

- 86 Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel?
- 88 Multivitaminpräparate
- 90 Vitamin-B<sub>12</sub>-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