

# INHALT

## 6 VORWORT

## 8 GELEITWORT

- 11 **MIT DER MAGEN-OP ZUM WUNSCHGEWICHT**
- 12 **Der Start in ein neues Leben**
- 13 Schlauchmagen (Sleeve)
- 13 Magenbypass
- 15 **Die Eiweißphase vor der OP**
- 18 **Ernährungsphasen nach der OP**
- 19 Die 1. Phase
- 19 Die 2. Phase
- 19 Die 3. Phase
- 20 Dauerkost in richtiger Portionsgröße
- 20 Darf ich wieder „normal“ essen?
- 21 **Viel und kalorienfrei trinken**
- 21 Was kann passieren, wenn ich Essen und Trinken nicht trenne?
- 22 Gehören Kaffee und Tee zur Trinkmenge? Wie viel ist gut?
- 23 Alkohol: Darf ich mal ein Glas Sekt trinken?
- 24 Leitungswasser versus Mineralwasser
- 25 **Die Eiweißmenge erhöhen**
- 25 Die richtige Eiweißmenge pro Tag
- 25 Wie schaffe ich es, ausreichend Eiweiß zu essen?
- 26 Welche Lebensmittel sind gute Eiweißquellen?
- 28 Was ist ein gutes Eiweißpulver?
- 29 Zwei Typen von Eiweißpulver
- 31 **Fettarm, aber nicht fettfrei**
- 31 Was sind gute Fette?
- 31 Was sind schlechte Fette?
- 32 Fettreiche Superfoods in Maßen

- 34 **Kohlenhydrate bilden das Schlusslicht**
- 34 Die tägliche Kohlenhydratmenge
- 35 Die richtigen komplexen Kohlenhydrate
- 37 Was tun bei Lust auf Süßes?
- 38 Wenn doch eine Tafel Schokolade dazwischenkommt
- 38 Alternativen zum Zucker
- 39 Was ist von Süßstoffen zu halten?
- 40 Zuckeraustauschstoffe – Birkenzucker und Erythrit
- 42 **Vitamine, Mineralstoffe und Co.**
- 42 Kalzium und Vitamin D3 für die Knochengesundheit
- 42 Vitamin-D3-Prophylaxe – ja, bitte!
- 43 Magnesium – gegen Muskelkrämpfe
- 44 Eisen – insbesondere für Frauen bis in die Menopause
- 45 Vitamin B12 – nicht nur als Spritze
- 46 Multivitamine auch, wenn man drei Mahlzeiten täglich schafft?
- 49 **Richtig essen: Wie, was, wo?**
- 49 Mahlzeiten planen, planen und noch mal planen
- 49 Eine gute Essstruktur hilft
- 50 Sind Honig- oder Marmeladenbrot erlaubt?
- 50 Pikante Mahlzeiten haben Vorteile
- 51 So gelingt das Essen mit der Familie
- 51 Die Ernährungspyramide für die Dauerernährung nach bariatrischer OP
- 53 **Signale von Körper und Psyche verstehen**
- 53 Das Sättigungshormon Leptin
- 54 Hunger von Appetit unterscheiden!
- 55 Der Kopf muss „schlank“ wollen!
- 56 Die Psychologie des Essgeschirrs
- 56 Zum Essen hinsetzen
- 58 **Wenn Probleme auftreten**
- 58 Das Dumping-Syndrom
- 59 Verstopfung
- 59 Erstmals auftretende Laktoseunverträglichkeit

- 60 Nierenversagen und Nierensteine
- 60 Gallensteine
- 61 Schluckstörungen und Reflux
- 62 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 64 Das Gewicht steht still – was tun?
- 66 **Besondere Situationen**
- 66 Außer-Haus-Essen
- 66 Weihnachtsfeier, Firmenausflüge, Familienfeiern
- 67 Mit wem spricht man über die Magenverkleinerung?
- 70 **Häufige Fragen in der Ernährungsberatung**
- 70 Was ist die richtige Energiemenge?
- 70 Den Jo-Jo-Effekt vermeiden
- 71 Kann ich nach der OP noch Fleisch essen?
- 71 Was tun bei erhöhten Harnsäure- und Harnstoffwerten?
- 72 Sich etwas Gutes tun: Sport und Bewegung
- 72 Was darf ich essen, was nicht?
- 78 **Tagesessenspläne**
- 84 **Wochenplan für die Ernährung**

## **87 66 REZEPTE NACH DER MAGENVERKLEINERUNG**

- 88 Suppen
- 98 Frühstück und Abendbrot
- 118 Dips und Pasten
- 126 Warmes zu Mittag oder Abend
- 154 Salate
- 165 Süßes
- 173 Durstlöscher

## **175 SCHLUSSWORT**

## **176 REZEPTREGISTER**