

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