

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser,
- 9 Vorwort
- 10 Welche Adipositas-chirurgischen Verfahren gibt es?
 - 10 Adipositas-Operationen
 - 12 Schlauchmagen (Sleeve)
 - 14 Magenbypass (Roux-Y-Magenbypass)
 - 16 Ein-Anastomososen-/Mini-Magenbypass (OAGB/MGB)
 - 18 Biliopankreatische Diversion
 - 21 Die Operationen im Überblick
- 22 Ihre Ernährung vor der OP
 - 23 Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?
 - 24 Warum ist das Protein so wichtig?
 - 25 Welche Fette soll ich essen?
 - 25 Wie ist das nun mit Kohlenhydraten?
 - 26 Wie viel Obst und Gemüse soll ich essen?
 - 26 Was muss ich bei Getränken beachten?
 - 27 Muss ich schon vor der OP Vitamine einnehmen?
 - 28 Welche Bewegung ist gut für mich?
 - 28 Kann ich vegetarisch essen?
 - 28 Ich mag keine Milchprodukte – was tun?
 - 29 Ich arbeite nachts – wann soll ich essen?
 - 29 Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe?
 - 29 Schwanger werden – geht das nach der OP?
 - 29 14 Tage Flüssigphase vor der OP
- 30 Ihre Ernährung nach der OP
 - 30 Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?
 - 31 Wie viel Protein muss ich jetzt essen?
 - 32 Was muss ich bei Fetten, Kohlenhydraten, Gemüse und Obst beachten?
 - 32 Was muss ich bei Getränken beachten?
 - 33 Wie sieht die Flüssigphase nach der OP aus?
 - 34 Wie kann ich in der Umstellungsphase essen?
 - 35 Supplemente
 - 39 Weitere häufige Fragen

42 Mögliche Probleme nach
der Adipositas-OP

42 Die häufigsten Probleme – was ist zu tun?

46 Schwangerschaft nach Adipositas-OP

46 Eine Schwangerschaft sollte immer gut
geplant sein

47 Schwanger – und nun?

47 Habe ich Schwangerschaftsdiabetes?

49 Rezepte für die Flüssig-
phase vor der Operation

50 Shakes & Co.

58 Suppenküche

67 Essen nach der Operation

68 So gut schmeckt es direkt nach der OP

74 Leichte Mahlzeiten – der Start

78 Leichte Mahlzeiten – Frühstücksideen

82 Leichte Mahlzeiten –
kleine Hauptgerichte

114 Aufstriche & Dips

122 Muffins und andere Kleinigkeiten

134 Getränke

142 Rezeptverzeichnis

143 Sachverzeichnis