

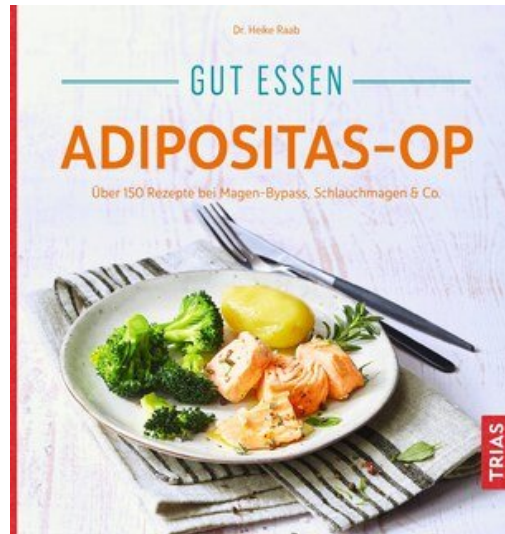
# Heike Raab Gut essen Adipositas-OP

Leseprobe

[Gut essen Adipositas-OP](#)

von [Heike Raab](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b25565>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



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-Anastomosen-/Mini-Magenbypass (OAGB/MGB)
- 18 Biliopankreatische Diversion (BPD)
- 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 Flüssigphase 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

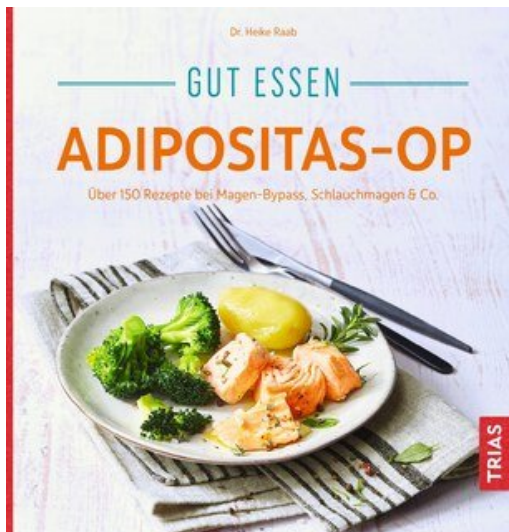
122 Muffins und andere Kleinigkeiten

134 Getränke

142 Rezeptverzeichnis

143 Sachverzeichnis





Heike Raab

[Gut essen Adipositas-OP](#)

Über 150 Rezepte bei Magen-Bypass, Schlauchmagen & Co.

144 Seiten, kart.  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)