

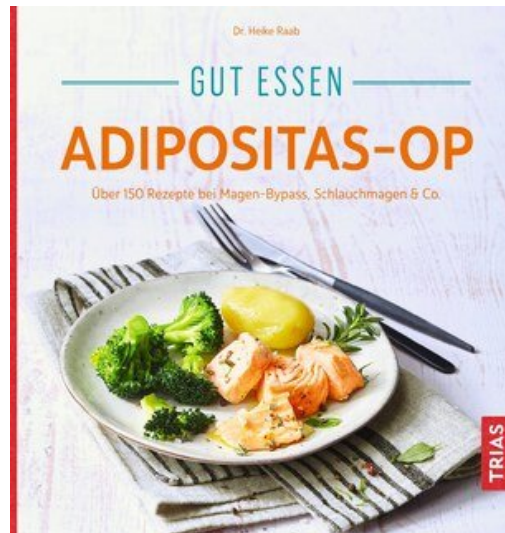
Heike Raab Gut essen Adipositas-OP

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



Rezeptverzeichnis

A

Apfelwein tiefgespritzt 138
 Aprikosen-Walnuss-Quark 76
 Aufstrich mit Ei 121
 Avocadocreame 72
 Avocadodrink 56

B

Bananenmilch 53
 Basilikumaufstrich 120
 Bauernpfanne 111
 Beerenmüsli 79
 Blätterteigtaschen 96
 Blaues Wunder 56
 Bohnensalat, mediterraner 106
 Brokkolicremesuppe 61
 Brokkoli, überbacken 99
 Bunter Reissalat 90
 Buttermilch-Proteinshake 81
 Buttermilch, rote 55

C

Cappuccino 55
 Chili con Carne 108

E

Eierstich 96
 Eis 131, 132
 Eistee 136
 Erbsenaufstrich 116
 Erbsenguacamole 117
 Erbsensuppe 65
 Erdbeereis 132
 Erdbeermilch 52
 Erdnussuppe mit Karotten 61
 Ernährung
 – Essen nach der Operation,
 Rezepte 67

F

Fenchelsuppe 61
 Feta-Aufstrich 118
 Fischfilet Bordelaiser Art 202
 Forellencreme 121
 Forellenfilet mit
 Sahnemeerrettich 106
 Frankfurter Grüne Soße 85
 Frikadellen, Mini- 108
 Frischkäse mit Apfel
 und Zimt 76
 Früchtetee mit Erdbeeren 136
 Frühlingquark mit
 Radieschen 81

G

Garnelenspieße 102
 Gazpacho 64
 Gelbe Grütze 91
 Gemüschips 131
 Gemüsepfanne mit
 Räuchertofu 98
 Geröstete Kichererbsen 130
 Grapefruit mit Minze 136
 Grüner Eistee mit Limette 137
 Gurkensuppe, kalte 64

H

Hackfleischmuffins 128
 Haferblues mit Himbeere 57
 Hagebuttentee mit Früchten 137
 Halloumi mit Salat 85
 Handkäse-Carpaccio 86
 Handkäse-Chips 130
 Handkäse-Suppe 86
 Heidelbeermuffins 125
 Heidelbeershake 56
 Himbeershake 52
 Hirsebratlinge mit
 Schnittlauchsoße 87
 Holunderblütengelee 116
 Holunderblütensirup 140
 Honigquark 71
 Hugos Bruder 140
 Hühnerfrikassee 113
 Huhn mit Zitrone 113
 Hüttenkäse in Grün 80
 Hüttenkäse mit Feige 80
 Hüttenkäsepudding 92

I

Insalata Caprese 83

J

Joghurt mit wilden
 Früchtchen 70

K

Kabeljaufilet mit
 Gemüsestreifen 77
 Kaffee mit Kakao 141
 Karotten-Kartoffel-Suppe mit
 Ingwer 60
 Karotten-Orangen-Shake 57
 Karottenquark 72
 Kartoffel-Lauch-Suppe 65
 Kartoffelrösti mit
 Räucherlachs 103
 Käsegebäck 128

Kichererbsencreme 117
 Kichererbsensalat 94
 Kidneybohnencreme 116
 Kohlrabisuppe 60
 Königsberger Klopse 111
 Kräuterfrischkäse mit
 Karottensticks 77
 Kräuteromelett mit Tofu 100
 Kräuterrührei 81
 Kräuter-Tortilla 84
 Kürbissuppe mit Curry,
 exotisch 62

L

Lachsfilet mit Kartoffeln und
 Brokkoli 100
 Lachsmuffins mit Spinat 126
 Linsen-Dal 94
 Linsensalat mit Thymian 89

M

Maibowle 138
 Mainzer (Meenzer)
 Handkäse-Suppe 86
 Mandelmilch mit Aprikosen 56
 Mango-Lassi 52
 Mango-Mozzarella mit
 Limetten 90
 Maronensuppe mit Trüffel 65
 Matjes mit Knoblauchbohnen
 und Bratkartoffeln 103
 Matjestartar 105
 Melone, erfrischende 55
 Mus, Apfel- und Mandelmus 69

N

Nudelauflauf 90

O

Ofenkartoffel 107
 Omelett, Grundrezept 76
 Orangenwasser 135
 Orientexpress 53

P

Paprika, gefüllte 107
 Paprikasuppe 62
 Parmesan-chips 130
 Pellkartoffel mit
 Kräuterquark 77
 Pfefferminztee mit Gurke 137
 Pute mit Erdnusssoße 112

Q

Quarkcreme mit
 Holunderblüten 70
 Quarkcreme, rote 72
 Quarkflammeri 91
 Quarkküchlein 80
 Quarkmuffins mit Apfel 124
 Quarkmuffins mit Himbeere 124
 Quarkpflanze 94
 Quarksoufflé 92
 Quarkspeise, herzhaft 71

R

Rhabarberkompott 91
 Rhabarbersaft 138
 Rhabarberspritz 140
 Roastbeef mit Bratkartoffeln 110
 Rote-Bete-Salat mit
 Linsensprossen 98
 Rote-Linsen-Aufstrich 117
 Rucola-Haselnuss-Pesto 120

S

Salzmandeln 131
 Schafskäse, gebackener 84
 Schoko-Bananen-Drink 53
 Schoko-Starter 70
 SMS-Aufstrich 118
 Spargelsalat 89
 Speck-Käse-Muffins 125
 Süßkartoffelsuppe 60

T

Taboulé 87
 Tandoori-Huhn 112
 Thunfischcreme 121
 Thunfischstartar 105
 Tomatenmatsch 110
 Tomatensuppe 64
 Tomate, scharfe 57

W

Waffeln mit Mandeln 132
 Weiße Bohnen mit Salbei und
 Knoblauch 95
 Wildes Früchtchen 141
 Winterpunsch 141

Z

Zimt-Vanille-Drink 71
 Zitronen-Petersilien-Pesto 120
 Zucchiniflan 99
 Zucchini-muffins 126
 Zucchini-täschchen 95

Sachverzeichnis

Symbole

30:30-Regel 32

A

Adipositas-Operationen 10
Alkohol 33
Anastomose 14
Antriebslosigkeit 45

B

Ballaststoffe 26
Bauchspiegelung 10
BCAA 40
Bewegung 28, 34, 41
biliopankreatische Diversion
18, 21
biliopankreatische Diversion mit
Duodenalswitch 20, 21
biliopankreatischer Schenkel 14
Biotin 40
Blähungen 43
Blutdruckabfall 43
Blutzuckeranstieg 44
Body-Mass-Index 10
Bypassoperation 14

C

Cholesterin 25

D

Dehydratation 43
Depotfunktion 36
Depressionen 45
Diät 40
Druckgefühl 42
Dumping-Syndrom 14, 42, 44
Duodenalswitch 18
Durchfall 43

E

Ein-Anastomosens-/Mini-Magen-
bypass (OAGB/MGB) 16, 21
Eisen 37, 40
Erbrechen 42, 43, 44
Erbsenprotein 41
Ernährung
– nach der OP 30
– vor der OP 22
Essen und Trinken 43

F

Ferritin 38
Fertigprodukte 40
Fett 25, 32
Fettleber 29
Fettsäuren 25
Fieber 42
Flüssigphase
– Flüssigphase vor der
Operation, Rezepte 49
– nach der OP 33
– vor der OP 29
Frühdumping 44
Frühstück 23

G

Gallensteine 43
Gemüse 26, 32
Getränke 26, 32, 40
Gewichtsstillstand 39, 42, 45
Gewichtszunahme 42, 45
Ghrelin 14, 16
GLP-1 14, 16
Guar 45

H

Haarausfall 40, 42, 45
Hanfprotein 41
Heißhunger 23, 44
Herzrasen 44
Hypoglykämie 44

I

Insulin 23, 44
Intrinsic Factor 37

K

Kalzium 36
Kohlenhydrate 25, 32, 40
Konzentrationsstörung 44
Kopfschmerzen 43
Körpermassenindex 10
Kraftlosigkeit 45
Kreislaufabfall 14
Kribbeln 45

L

Laktoseintoleranz 42, 43
Langzeit-Multivitamine 36

Leinöl 40
Low Carb 25
Lupinenprotein 41

M

Magenbypass 14, 21
Magenpouch 14
Mahlzeiten 23, 30
Manglerscheinung 42, 44
Medikamenteneinnahme 42
Milch 40
Milcheiweiß 41
Milchzuckerunverträglichkeit 43
Mineralstoffe 27
Mineralwasser 27
Müdigkeit 44, 45
Multivitamin 36
Mundtrockenheit 43

N

Nachsorgetermin 41

O

Oberbauchschmerzen 43
Obst 26, 32
Olivenöl 40
Operationsverfahren
– gemischt 11
– malabsorptiv 11
– restriktiv 11

P

Pektin 45
Protein 24, 31, 40
Proteindrink 39, 41
Proteinpulver 24

R

Rapsöl 40
Reflux 16
Reisprotein 41
Roux-Y-Magenbypass 14

S

Sättigungsgefühl 12
Schlafstörungen 45
Schlauchmagen 12, 21
Schmerzen 42
Schokolade 41

Schwäche 43, 44
Schwangerschaft 46
Schwangerschaftsdiabetes 47
Schwindel 43, 44
Schwitzen 44
Selbsthilfegruppe 29
Sleeve 12
Sodbrennen 16
Soja 41
Spätdumping 44
Stärke 26
Stevia 39
Supplemente 35, 39
Supplementierung 11, 35
Süßstoff 39

T

Trinken 26, 32
Trokar 10

U

Übelkeit 37, 42, 44
Umstellungsphase 34
Unterzuckerung 14, 44
Urin, dunkelgelb 43

V

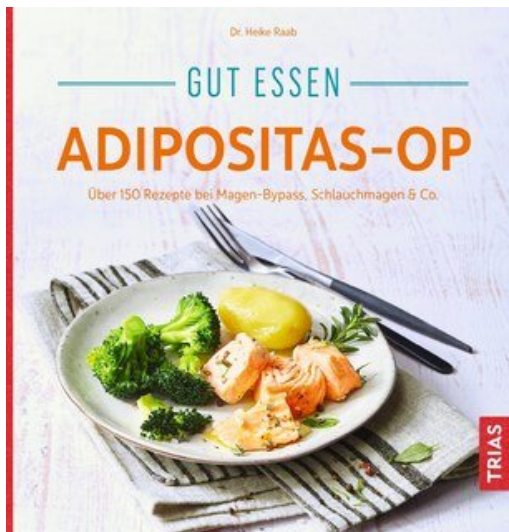
Verhütungsmittel 46
Verstopfung 37, 42, 43
Vitamin B12 37
Vitamin D 28, 37
Vitamine 27
Völlegefühl 41

W

Walnussöl 40
Wunden 42
Wundheilungsstörungen 45

Z

Zahnfleischbluten 45
Zink 40
Zittern 44



Heike Raab

[Gut essen Adipositas-OP](#)

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

144 Seiten, kart.
erschienen 2019



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de