

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Operationsmethoden: Welche Operation ist nun für Sie die Richtige? – 3	
1.2	Spezielle Probleme nach bariatrischen Operationen – 9	
1.3	Welche Aufgabe hat der Magen? – 12	
1.4	Welche Aufgabe hat der Dünndarm? – 12	
2	Die optimale Vorbereitung – wie sollte Ihre Ernährung vor der Operation aussehen?	15
2.1	Bestandsaufnahme – Ernährungsanamnese – 15	
2.2	Wie sieht Ihr „Ess-Alltag“ aus? – 17	
2.3	Gibt es besondere Tipps für den Einkauf und den Umgang mit Lebensmitteln? – 20	
2.4	Was darf ich vor der geplanten Operation essen? – 21	
2.5	Ernährungsregeln für die Zukunft – 23	
2.6	Welche Lebensmittel und Getränke sind für mich geeignet? – 31	
3	Die unmittelbare Zeit vor der Operation	39
3.1	Muss ich unmittelbar vor der Operation eine bestimmte Diät einhalten? – 39	
3.2	Gibt es weitere Besonderheiten, die ich vor der Operation dringend beachten sollte? – 41	
3.3	Am Tag vor der Operation – 43	
4	Die unmittelbare Zeit nach der Operation	45
4.1	Wie sieht mein Ernährungsplan kurz nach der Operation aus? – 45	
4.2	Können durch falsche Ernährungsweise Komplikationen entstehen? – 46	
5	Langfristige (lebenslange) Ernährungsweise nach der Operation	49
5.1	Wie soll ich mich langfristig nach der Operation ernähren? – 49	
5.2	Wann sollte ich mich wieder mehr bewegen? – 57	
5.3	Muss ich nach der Operation regelmäßig Vitamine und Spurenelemente einnehmen? – 58	

6	Umgang mit Komplikationen nach der Operation	59
6.1	Wie gehe ich mit verschiedenen Problemen nach der Operation um? –	59
6.2	Auf einen Blick: Was Sie wissen und beachten sollen –	67
7	Mangelerscheinungen und Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln	71
7.1	Wodurch entstehen Mangelerscheinungen und wie kann ich sie verhindern? –	71
7.2	Welche zusätzlichen Vitamine und Mineralstoffe benötige ich nach der Operation? –	72
8	Zusammenfassung	77
9	Weiterführende Literatur	79

Anhang

Anhang 1: Ernährungsprotokoll	83
Anhang 2: Eiweißgehalt in Lebensmitteln	84
Anhang 3: Rezepte	86
Anhang 4: Zuckerquiz	146