

Richtig essen und trinken nach der Adipositas-OP

60 einfache und nährstoffreiche Rezepte
nach einer Magenverkleinerung

Mit vielen
Erfahrungstipps rund ums
Abnehmen

Die Top-5-Veränderungen Ihrer Ernährung auf einen Blick

Essen und
Trinken zeitlich
trennen!

3–4 geplante
Mahlzeiten
am Tag

20 g Eiweiß
pro Mahlzeit
sind ideal

2 Liter
am Tag
trinken

Supplemente
nicht
vergessen

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

VORWORT

Hallo, liebe Leserinnen und liebe Leser,

ob Sie die OP noch vor sich haben oder ob sie schon hinter Ihnen liegt: Dieses Buch möchte Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen, nach einem bariatrischen Eingriff, egal ob Schlauchmagen oder Magenbypass, Ihr Essverhalten umzustellen.

Vermutlich fiel im Erstgespräch Ihres Adipositaszentrums der Satz: „Wir operieren Ihren Magen, nicht Ihren Kopf.“ Das heißt, eine Operation ist ein sehr effektives Werkzeug, um gesund schlank zu werden – wenn Sie es richtig nutzen. Eine Ernährungsumstellung ist für Ihren Erfolg unumgänglich, denn anfangs nehmen 99% aller Patientinnen und Patienten ab, langfristig ist die Erfolgsquote aber leider deutlich kleiner. Schätzungsweise ein Drittel hat nach ein paar Jahren wieder das alte Gewicht. Diese Zahl soll Ihnen keine Angst machen, sondern Sie erst recht ermutigen, sich mit der richtigen Ernährung auseinanderzusetzen, um den Erfolg Ihrer bariatrischen Therapie zu genießen!

Bevor Sie mit dem Lesen des Ratgebers anfangen, halten Sie inne und reflektieren Sie bitte folgende Sätze:

- Ich will abnehmen und nehme die Aufgabe an, mich beim Thema Essen selbst zu optimieren.
- Ich habe ein Ziel, das ich in Kilogramm ausdrücken kann.
- Ich mache in meinem Leben keine Diäten im Sinne von Crashdiäten mehr. Ich erarbeite mir allein mithilfe des Buches oder zusammen mit einer Ernährungstherapeutin oder einem Ernährungstherapeuten ein gesundes, für meine Lebenssituation passendes Essverhalten. Der Weg ist dabei das Ziel!

Bitte glauben Sie mir, es gibt nur sehr wenige Menschen, die essen können, was sie wollen, und die dabei schlank bleiben. Meiner Erfahrung nach wird nirgends so viel gelogen wie beim Essen! Zwei einleuchtende Beispiele aus anderen Bereichen: Niemand kann einen Marathon gut laufen, wenn er nicht regelmäßig trainiert. Hört man auf zu trainieren, lässt die Leistungsfähigkeit schnell nach. Wenn Sie nur zwei Wochen im Frühjahr Ihren Garten auf Vordermann bringen, haben Sie nicht den ganzen Sommer einen gepflegten Garten. So ist das auch mit Ihrem Körper. Tun Sie Ihrem Körper täglich Gutes, dann erreichen Sie Ihr Ziel. Erreichen Sie Ihre selbst gesetzten Ziele, dann werden Glückshormone freigesetzt. Auch Ihrer Seele wird das guttun.

Ich hoffe, dass Ihnen die Infos und schmackhaften Rezepte in meinem Buch weiterhelfen und Ihnen das Zubereiten Spaß macht, und wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Wunschgewicht erreichen!

Herzlichst

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Anne Jburg'. The script is cursive and fluid, with the first name 'Anne' clearly legible and the last name 'Jburg' written in a more stylized, connected manner.

GELEITWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sie haben sich zu einer Adipositas-OP entschlossen, um in ein neues, leichteres und gesünderes Leben zu starten. Nachdem Sie aus der Narkose erwacht sind, ist von einem Tag auf den anderen alles anders. Die gute Nachricht lautet: Ihre Chancen abzunehmen sind jetzt deutlich gestiegen!

Ein neues Essverhalten sollten Sie von Beginn an trainieren. Um die Klinik nach der OP verlassen zu können, ist ausreichend Trinken zu können und der Versuch, wenig zu essen, die erste kleine Hürde. In der Regel wurden Sie dann nach drei bis vier Tagen entlassen und sind nun auf sich gestellt. Nun durchlaufen Sie einen Kostaufbau von flüssig bis wieder hin zu fester Nahrung.

Es gilt einige Regeln zu beachten, die Sie auf Dauer erfolgreich abnehmen und Ihr Gewicht halten lassen. Durch den Gewichtsverlust werden Sie beweglicher, Sport und mehr Bewegung im Alltag fallen Ihnen leichter – und Sie werden sicherlich Spaß daran finden.

Der Magen bleibt auch nach der OP ein dehnbares Organ. Portionsgrößen spielen also auch jetzt noch eine entscheidende Rolle. Dafür müssen Sie lernen, richtig zu essen – und das Richtige zu essen. Auch das für Sie passende Gewicht und die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen bleiben für Ihr restliches Leben Ihr Thema. Doch wenn Sie die neuen Ernährungs- und Bewegungsmuster nach der Operation einhalten, nehmen Sie nicht wieder zu!

Es ist kein Fehler, wenn Sie sich für Ihre Ernährungsumstellung professionelle Hilfe holen. Erste Ansprechpartnerin ist da sicherlich Ihre Ernährungstherapeutin. Doch auch dieses Kochbuch ist wichtig! Damit legen Sie sich das richtige Handwerkszeug parat, um in ein anderes, für Sie gesünderes Essverhalten zu kommen.

Viel Erfolg und bleiben Sie gesund!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Carmen Klein', followed by a stylized flourish.

Dr. med. Carmen Klein
Leiterin Adipositaszentrum
Westpfalzlinikum Kirchheimbolanden

MIT DER MAGEN-OP ZUM WUNSCH- GEWICHT

Eine operative Magenverkleinerung oder ein Magenbypass sind der erste Schritt zu Ihrem Wunschgewicht. Auf dem Weg dorthin gibt es jedoch einiges zu beachten. Sie sind nun angehalten, sich intensiv mit der Art und Weise Ihrer Ernährung auseinanderzusetzen, vor allem aber sind jetzt Durchhaltevermögen und Geduld gefragt, um langfristig Ihr gewünschtes Gewicht zu erreichen. Damit Ihnen das problemlos gelingt, liefert Ihnen das folgende Kapitel die nötigen Grundlagen und Voraussetzungen. Sie erfahren alles Wichtige über die Maßnahmen nach einer Magen-OP, die am besten verträglichen Nahrungsmittel und wichtige Supplemente. Auch die psychologischen Aspekte einer Magenverkleinerung kommen nicht zu kurz.

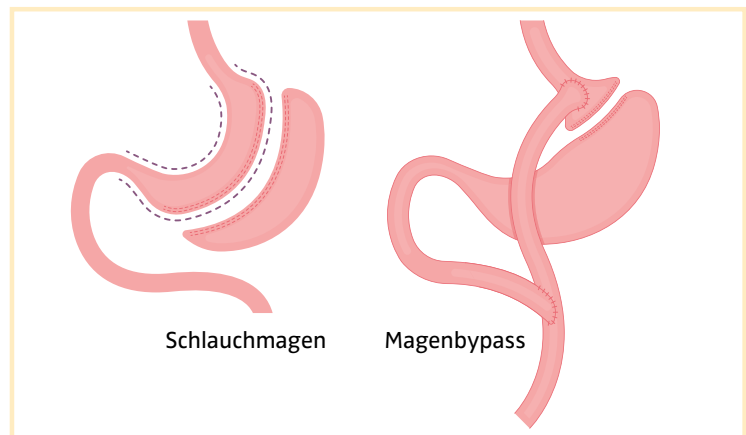


Der Start in ein neues Leben

Sie haben sich für eine bariatrische OP entschieden, weil Ihr Leidensdruck sehr hoch oder vielleicht unerträglich war. Dieser Schritt erforderte großen Mut! Und mindestens genauso viel Mut und Entschlossenheit werden auch jetzt nach der OP von Ihnen verlangt. Sie wurden im Vorfeld informiert, dass es mit der bariatrischen OP allein nicht getan ist, sondern dass die Hauptarbeit erst jetzt beginnt. Das Wichtigste ist: Sie sind nicht allein. Statements von Betroffenen geben Ihnen auf den folgenden Seiten Rat, sprechen Ihnen Mut zu und zeigen Ihnen, dass es auch für andere nicht immer einfach ist, sich nach der OP regelgerecht zu verhalten. Es kann jedoch gelingen, wenn Sie an sich glauben!

Eine bariatrische OP ist ein Schritt in ein neues Leben. Sehen wir uns also zunächst kurz die zwei gängigsten Operationsmethoden an: Magenbypass und Schlauchmagen sind zwei sogenannte bariatrische Operationsverfahren, deren Kosten von Krankenkassen übernommen werden, wenn der BMI über 40 liegt oder über 35 bei Personen mit ersten Gesundheitseinschränkungen wie z. B. Diabetes mellitus.

Bariatrische Operationsmethoden: links Schlauchmagen, rechts Magenbypass



Schlauchmagen (Sleeve)

Ein Schlauchmagen wird oftmals auch mit dem englischen Begriff Sleeve bezeichnet. Bei dieser Operationsmethode wird der größte Teil des Magens entfernt. Es bleibt ein ca. 2–3 cm schmaler Restmagen (Schlauch) übrig, der deutlich weniger Nahrung fassen kann. Auch das Sättigungsgefühl tritt viel schneller ein: erstens wegen des kleineren Magenvolumens, zweitens, weil der Magen deutlich weniger von dem sogenannten Hungerhormon Ghrelin produziert. Ein Vorteil des Schlauchmagens liegt in der meist kürzeren Operationsdauer als bei einem Magenbypass.

Magenbypass

Der Magenbypass ist aufgrund seiner Effizienz sehr beliebt. Dabei wird der Magen kurz unterhalb der Speiseröhre abgetrennt, sodass nur noch ein kleiner Restmagen im Anschluss an die Speiseröhre verbleibt. Dann wird der Dünndarm durchtrennt und das untere Ende an den kleinen Restmagen genäht.

Durch diese Operationsmethode umgeht der Speisebrei den Magen und einen Teil des Dünndarms. Die Nahrung gelangt nur in den oberen Teil, den Vormagen (Fassungsvermögen 30–50 ml), der rasch Sättigung signalisiert, und wird dann durch eine Dünndarmschlinge am restlichen Magen und oberen Dünndarm vorbeigeleitet. Die für die Verdauung notwendigen Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Galle treffen erst weiter unten im Darm auf den Speisebrei. Für die Verdauung steht somit ein wesentlich kürzerer Darmabschnitt zur Verfügung, was dazu führt, dass Nahrungsbestandteile nicht in großen Mengen gut verdaut und dann über den Dickdarm ausgeschieden werden.

Der Gewichtserfolg des Magenbypass besteht in einer verminderten Nahrungsaufnahme und hat eine grundlegende Veränderung im Magen-Darm-Trakt zur Folge. Der Konsum von Süßigkeiten und gesüßten Getränken löst das sogenannte Spät-Dumping-Syndrom aus (siehe S. 58), das sich durch heftigen Durchfall mit

Stuhldrang, Schweißausbruch, Schwindelgefühl, Druckgefühl im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen äußern kann.



Erfahrungstipps meiner Patienten

Wie kam es zu Ihrer Entscheidung, eine Magenverkleinerung vornehmen zu lassen?

Peter G.: Ich hatte gar keine Wahl. Ich wog 250 kg und war am Ende. Ohne die Hilfe meiner Tochter, die hier im Krankenhaus arbeitet, und ohne das über 150-prozentige Engagement ihres Chefs, eines Arztes, wäre ich verloren gewesen. Ich habe nacheinander zwei Magenballons über ein Jahr getragen, um erst einmal in ein operierbares Gewicht zu kommen. Das Adipositaszentrum entschied sich bei mir für einen Sleeve-Magen. Ich wiege heute zwischen 100 und 105 kg und fühle mich pudelwohl.

Chloi T.: Ich fühlte mich nicht wohl in meiner Haut (BMI 40) und ich wollte weg von den Medikamenten. Ich habe mit meinem Hausarzt gesprochen und er hat mich zum Adipositaszentrum überwiesen. Dort hat man mir den Sleeve-Magen empfohlen. Ich habe mich sofort angenommen und wohlgefühlt. Es ist ein langer und auch manchmal steiniger Weg, aber ich bin ihn konsequent gegangen. Ich bin dankbar, dass ich heute wieder schlank bin und ein aktives Leben führe.

Christian S.: Ich hatte schon einen Sleeve-Magen und trotzdem war mein Gewicht wieder in horrender Höhe. Damals hatte ich keine Ernährungsberaterin gesehen und ehrlich gesagt auch nicht sehen wollen. Die zweite Chance – einen Magenbypass – habe ich ergriffen. Vor der zweiten OP war meine Ernährungsberaterin sehr streng mit mir. Ich mochte sie erst nach der OP, da war sie viel lockerer und sympathischer. Als ich es angesprochen habe, lachte sie und meinte, sie müsse doch rauskriegen, ob es nur ein Lippenbekenntnis ist, dass die OP nur ein Hilfsmittel zum Schlanksein ist, oder ob man das wirklich für sich verstanden hat.

Die Eiweißphase vor der OP

Vielen Patienten, insbesondere mit Fettleber, wird eine Eiweißphase bzw. Flüssigphase von mindestens zehn bis 14 Tagen vor der OP empfohlen. In der Zeit vor der OP sollten Sie so gut wie keine Kohlenhydrate essen und sich ketogen, also ausschließlich von Eiweiß und Fett ernähren.

Bei einer Mischkost (dem Verzehr von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten) ist die Glukose (Traubenzucker) der zentrale Energielieferant für den Körper. Andere Energiequellen als Kohlenhydrate (die letztlich auch aus Glukose bestehen), wie Eiweiß und Fett, können bei Anwesenheit von Kohlenhydraten ebenfalls zum größten Teil in Glukose umgewandelt werden.

Durch das dauerhafte Fehlen der Kohlenhydrate im Essen kann die Leber Eiweiß und Fett nicht zu Glukose umwandeln. Die Leber wechselt dafür in einen anderen Stoffwechsel, da der Körper Energie zum Leben braucht. Er produziert nun Ketonkörper und zieht diese als alternative Energiequelle zur Glukose heran.

Damit dieser ketogene Stoffwechsel funktioniert, muss die Kohlenhydratmenge unter 50 g Kohlenhydrate am Tag bleiben. Das ist nicht leicht: Eine einzige Banane (150 g) enthält bereits 30 g Kohlenhydrate, eine kleine, dünne Scheibe Vollkornbrot (40 g) 20 g Kohlenhydrate. Die 50 g Kohlenhydrate sind sehr schnell erreicht! Es ist eine Herausforderung, diese Höchstmenge nicht zu überschreiten.

Sie sollten sich darauf einlassen: Eine kohlenhydratfreie Ernährung entlastet Ihre Leber und lässt Sie vor der OP ein paar Kilos abnehmen. Wichtig ist, dass Sie mit viel eiweißreicher und fettiger Kost ein Gefühl von Sättigung haben. Trotz der hohen Energiemenge greift der Körper schnell seine Fettreserven an und das Abnehmen läuft im Turbogang.

Wenn Sie sich für eine Magenverkleinerung entscheiden, spielt das Abnehmen vorher für Sie gedanklich wahrscheinlich eine un-

tergeordnete Rolle. Doch für das OP-Team ist die Einhaltung der Eiweißphase sehr wichtig. Die Fettleber profitiert von dieser Kostform: Sie wird kleiner und weicher. Der Chirurg kann somit die OP-Instrumente viel besser an der Leber entlang zum Magen-Darm-Trakt führen.

In den Beispielen für den Essensplan vor der OP auf der nächsten Seite sehen Sie verschiedene Möglichkeiten der ketogenen Ernährung. Das Weglassen der Kohlenhydrate ist wichtiger als das Kalorienzählen.

Fünf Beispiele für Ihren Essensplan vor der OP

	BEISPIEL 1	BEISPIEL 2
Frühstück	300 ml Milch (1,5 % Fett) 30 g Eiweißpulver	250 g Magerquark 100 g Himbeeren oder anderes Obst (Süßstoff, kein Zucker) 2 EL Leinsamen oder andere Saaten
Mittagessen	300 ml Milch (1,5 % Fett) 30 g Eiweißpulver	300 ml Milch (1,5 % Fett) 30 g Eiweißpulver
Abendbrot	300 ml Milch (1,5 % Fett) 30 g Eiweißpulver	Steak plus Gemüse oder/ und Salat (kein Brot, keine Kartoffeln, kein Reis, keine Nudeln)
Getränke: kalorienfrei oder -arm, 2–3 Tassen Kaffee täglich, Wasser, Kräuter- und Früchtetee		

Auch wenn allgemein die Regel gilt, dass man unter 1000 kcal bleiben soll, empfehle ich dies nur selten. Mir ist das Durchhalten bei einer höheren Kalorienaufnahme wichtiger als die Kalorienbeschränkung.

Erfahrungstipps meiner Patienten



Was hat Sie motiviert, die Eiweißphase vor der OP einzuhalten?

Aaron B., Chloi T.: Ehrliche Antwort? Die pure Angst. Im Adipositaszentrum hat die Ärztin gesagt, dass sie es während der OP sieht, ob man es gemacht hat. Und wenn nicht, dass es Nachteile für die OP hat. Dadurch, dass in der Ernährungsberatung aufgezeigt wurde, welche Varianten möglich sind, war das dann aber gar nicht so schlimm. Es sind doch nur zwei Wochen!

BEISPIEL 3	BEISPIEL 4	BEISPIEL 5
300 ml Milch (1,5 % Fett) 30 g Eiweißpulver	Rührei aus der Muffin- form	Eiweißbrot mit Butter, Käse oder Schinken
Lachs mit Spinatgemüse	Suppe (Gemüse plus Eiweiß)	Suppe (Gemüse plus Eiweiß)
Eiweißbrot, Butter und Käse oder Schinken	Kräuter-Quarkspeise plus Gemüsesticks	Salat mit Hähnchen- streifen (kein Brot, keine Kartoffeln, kein Reis, keine Nudeln)

66 REZEPTE NACH DER MAGEN- VERKLEINERUNG

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihrem Körper nach einer bariatrischen Operation eine Menge Gutes tun. Die folgenden Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen und Snacks ermöglichen Ihnen eine reibungslose Umstellung und den Start in ein leichteres und gesünderes Leben – sogar Süßes kommt nicht zu kurz. Genießen Sie die Vielfalt der Speisen und probieren Sie Neues aus!

SUPPEN



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Eine Portion enthält: 260 kcal,
13 g Eiweiß, 19 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Portion

½ kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
200 g stückige Tomaten (Dose)
¼ TL körnige Brühe
etwas getrockneter Oregano
1 EL neutrales Eiweißpulver
50 ml Sojacreme (Sahneersatz)
Salz
Pfeffer
1 Oreganoblatt

Tomatensuppe

Zubereitung

- 1** Die Zwiebel fein hacken und im Öl anschwitzen. Mit den stückigen Tomaten ablöschen. Mit Brühe und Oregano würzen. Die Suppe etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 2** Das Eiweißpulver in die Sojacreme einrühren. Die Tomatensuppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. In ein Weckglas geben. Die mit Eiweißpulver angerührte Sojacreme unterheben und mit einem Oreganoblatt garnieren.

TIPP Statt Sojacreme können Sie auch andere pflanzliche Sahneersatzprodukte verwenden, etwa Hafercreme. Auch saure Sahne eignet sich als Alternative.



WARMES ZU MITTAG ODER ABEND



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Eine Portion enthält: 240 kcal,
28 g Eiweiß, 7 g Fett, 17 g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Rapsöl
250 g tiefgekühlte Erbsen
60 ml Gemüsebrühe
2 EL Skyr
2 EL fein gehackte glatte Petersilie
Salz
weißer Pfeffer
150 g Hähnchenbrustfilet
Paprika, edelsüß

Hähnchenbrust mit Erbsenpüree

Zubereitung

- 1** 1 TL Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Erbsen darin leicht andünsten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten weich dünsten.
- 2** Mit einem Pürierstab grob pürieren. Skyr und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets von allen Seiten anbraten. In der geschlossenen Pfanne garen, bis das Fleisch weich ist.
- 4** Die Hähnchenbrust aufschneiden und mit dem Erbsenpüree servieren.



SALATE



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Eine Portion enthält: 200 kcal,
15 g Eiweiß, 13 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Portion

2 Tomaten
75 g Feta, fettreduziert
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Frühlingszwiebelröllchen
1 TL Olivenöl

Tomaten-Feta-Salat

Zubereitung

- 1** Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Achtel schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln.
- 2** Die Tomatenachtel in einen tiefen Teller geben, mit Olivenöl beträufeln, die Fetabrösel darauf verteilen und mit Schnittlauch und Frühlingszwiebeln bestreuen.

TIPP Sie können auch 100 g körnigen Frischkäse anstelle von Feta verwenden. Dieser ist deutlich salzärmer, verwenden Sie daher für ein besseres Aroma der Tomaten eine Prise Salz.



Rezeptregister

SUPPEN

Tomatensuppe 88
Zucchini-suppe 90
Rote-Linsen-Suppe 92
Gemüsecremesuppe 93
Kalte Gurkensuppe 94
Kalte Rote-Bete-Suppe 96
Brühe mit Eierstich 97

FRÜHSTÜCK UND ABENDBROT

Vanille-Obst-Joghurt 98
Erdbeer-Kokos-Quarkcreme 98
Quark mit Sirup 99
Schoko-Heidelbeer-Skyr 99
Rührei-Varianten 100
Pumpernickel-Lachs-Praline 102
Eiweißbrot mit Avocado 104
Eiweiß-Hafer-Brot 106
Hüttenkäsepuffer 107
Leinsamen-Quark-Muffins 107
Vegetarische Rührei-Muffins 108
Rühreimuffins im Zucchini-mantel 109
Pikante Möhren-Minimuffins 110
Vollkornbrot mit Ei 112
Knäcke-brot mit Hüttenkäse 114
Knuspermüsli 114
Gefüllte Lachsblüten 116

DIPS UND PASTEN

Tzatziki 118
Walnuss-Paprika-Paste 120
Curry-Dattel-Dip 120
Auberginen-Tofu-Aufstrich 121
Erfrischende Feta-Frischkäse-Paste 122
Quark-Senf-Mayonnaise 122
Möhren-Quark-Dip 124
Hummus (Kichererbsenpaste) 124
Forellensauce 125
Leberwurstpaste 125

WARMES ZU MITTAG ODER ABEND

Hähnchenbrust mit Erbsenpüree 126
Hähnchenspieße in Quark-Senf-Mayonnaise 128
Scharfe Schweinemedallions im Kattenschinkenmantel 130
Schweinefilet mit Ratatouille 132
Asia-Wok mit gebratener Pute 134
Ofen-Feta mit Paprikagitter 135
Saltimbocca mit Bohnen und Möhrensalat 136
Frikadellen mit gegarter Roter Bete 138
Mexikanischer Eintopf 140
Schnitzelpfanne mit Brotwürfeln 141
Lachs mit Drillingen 142

Lachs-Gemüse-Spieße 144
Crêpe mit Lachs 146
Kabeljau-Frikadellen 148
Rote-Linsen-Bratlinge 149
Rote-Linsen-Curry 149
Zucchini-Mozzarella-Lasagne 150
Kidneybohnen-Tomaten-Quiche ohne
Boden 151
Ofengemüse 152

SALATE

Tomaten-Feta-Salat 154
Kichererbsen-Spinat-Salat 156
Linsen-Gemüse-Salat 158
Gemüsesalat mit kleinem Schnitzel 160
Kartoffel-Radieschen-Salat 162
Bunter Geflügelsalat 163
Asia-Salat mit Tofu 164

SÜSSES

Brownies 165
Quarkspeise mit Heidelbeerkompott 166
Frischkäse-Himbeereis 168
Joghurtspeise mit Erdbeeren 168
Käsekuchen aus kleiner Springform 170
Zebra-Käsekuchen ohne Boden 172

DURSTLÖSCHER

Wasser „Gesundbrunnen“ 173
Wasser „Sommertraum“ 173
Wasser „Sonnenglück“ 174
Wasser „Karibikbrise“ 174

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

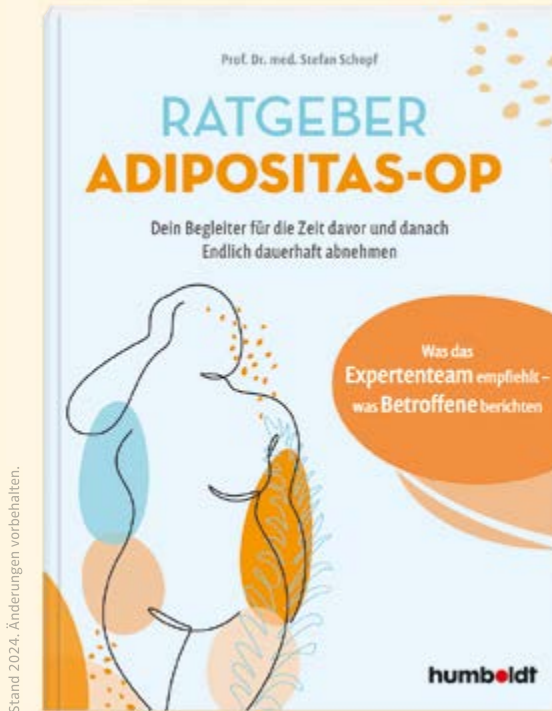
humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Der verlässliche Begleiter für Menschen mit Adipositas



- Der einzige Ratgeber zum Thema, der von einem führenden Facharzt geschrieben ist – in der FOCUS-Ärzte-Liste als Top-Mediziner geführt
- Gebrauchsanweisung, Arbeitsbuch und Nachschlagewerk für ein schlankeres Leben
- Der Ratgeber erklärt Schritt für Schritt, wie man sich auf die Operation vorbereitet, gibt Einblicke in die ersten Tage nach der Operation und zeigt, wie es dann weitergeht

Prof. Dr. med. Stefan Schopf
Ratgeber Adipositas-OP

152 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3151-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3178-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3179-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3180-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Adobestock/Olena Rudo

Stock.adobe.com: Olena Rudo: 1; somegirl: 10/11; Diana Vyshniakova: 86/87; ganzoben: 89; Pepermppron: 12; ji_images: 91; Sławomir Fajer: 95; petrrogoskov: 85 + 101; Eugeniusz Dudziński: 103; Marina: 105; matka_Wariatka: 111; MissesJones: 84 + 113; wsf-f: 84 + 115; Id1976: 85 + 117; Doris Heinrichs: 119; vanillaechoes: 123; B.G. Photography: 127; Brigitte Bonaposta: 129; exclusive-design: 85 + 131; Bernd Schmidt: 133; ucky: 137; JackStock: 84 + 139; Rozmarina: 143; FomaA: 145; Ольга Гагарова: 147; Olha Afanasieva: 153; Lena Maximova: 155; qwartm: 157; annapustynnikova: 159; Dar1930: 161; Kristina: 167; Alesia Berlezova: 169; Mathias Weil: 171

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle ernährungstherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung & Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin **Anne Iburg** arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern und ist seit vielen Jahren in der Adipositas-Beratung tätig. Sie ist Autorin zahlreicher Bestseller zu den Themen Kochen und Ernährung. Anne Iburg hat mehr als 40 Bücher geschrieben, darunter Ratgeber zur richtigen Ernährung bei Lebererkrankungen, beim Leaky-Gut-Syndrom oder zum Kochen mit gesunden Fetten. Sie liebt das Kochen und Backen – ihre erprobten Rezepte sind ebenso in ihren Büchern zu finden wie verständliche Informationen zu gesunder Ernährung.



Außerdem von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-8426-3160-1
€ 22,00



ISBN 978-3-8426-3037-6
€ 19,99

So bleiben Sie dran: Alle wichtigen Ernährungsregeln nach der Adipositas-OP

Die Adipositas-OP ist der erste wichtige Schritt zu Ihrem Traumgewicht, und doch braucht es mehr als nur den Eingriff: Jetzt ist es an Ihnen, Ihre Ernährung auf gesund zu schalten. Doch was ändert sich beim Essen und Trinken mit Schlauchmagen oder Magenbypass? Was dürfen Sie nach der OP überhaupt noch essen? Und wie erreichen und halten Sie Ihr Wunschgewicht? Die Adipositas-Expertin Anne Iburg führt Sie Schritt für Schritt durch die wichtigen Ernährungsthemen nach einem bariatrischen Eingriff – von der richtigen Trinkmenge über Makro- und Mikronährstoffe bis zum Umgang mit Auswärts-Essen oder Einladungen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Sie sind nicht allein! Mit vielen praktischen Tipps von Menschen, die es geschafft haben
- Alle wichtigen Ernährungsregeln absolut einfach und praxisnah auf den Punkt gebracht
- 70 leckere Rezepte für die Zeit nach der OP – jeweils mit Angabe des Eiweißwerts pro 100 g

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3178-6



9 783842 631786

22,00 EUR (D)

Genussvoll essen mit Magenbypass und Schlauchmagen