Kapitel Rezepte nach Adipositas-OP

In diesem Abschnitt werden Ihnen jeweils fünf Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen vorgestellt, die Menschen nach einer Adipositas-Operation zubereiten können. Dabei sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass Menschen sich nach dieser Operation in verschiedenen Kostaufbauphasen befinden und sich die Portionsgrößen sowie ihre Verträglichkeit im Zeitverlauf nach der Operation verändern können. Auch kann es Unterschiede zwischen den Operationsmethoden geben. Das bedeutet, dass beispielsweise ein Mensch nach einer Schlauchmagenoperation mehr vertragen kann als jemand, bei dem ein Bypass gelegt wurde.

In den ersten Wochen nach einer Adipositas-Operation befinden Sie sich im Kostaufbau und die meisten dieser Rezepte werden daher noch nicht verträglich für Sie sein. In dieser Phase sollten Sie sich daher weitere Unterstützung von einer geschulten Ernährungstherapeutin holen und Kontakt zum Adipositas-Zentrum halten. Danach können Sie mit diesen Rezepten starten und prüfen, wann welche Rezepte für Sie machbar sind. Verträglichkeit und Portionsgröße sind nach einer Adipositas-Operation individuell. Zwar sind diese Rezepte auf eine Portion ausgerichtet, dennoch ist es wichtig, dass Menschen nach einer Magenverkleinerung wieder das Gefühl von Sättigung lernen, statt nur auf die Grammzahl zu schauen. Ein wichtiger Vorteil nach einer Adipositas-Operation ist oft das veränderte Geschmacksempfinden, wenn verarbeitete Lebensmittel zu süß und zu salzig schmecken. Machen Sie sich diese Wahrnehmung bei diesen Rezepten zu Nutze!

Auch hier können Sie sich gerne am „Tellerprinzip Ernährung“ orientieren:



Nach einer Adipositas-Operation lautet jedoch die Reihenfolge der Lebensmittel auf dem Teller: Erst Eiweiß, dann Gemüse/Obst, zuletzt die Beilage! Gerade in der Anfangsphase ist es schwierig, die empfohlene Eiweißmenge ohne Zusatz von

Eiweißpulver zu erreichen. Achten Sie trotzdem immer darauf, dass auch weitere Lebensmittelgruppen wie Gemüse, gute Fette und Ballaststoffe in Ihren Gerichten Platz finden. Ein wichtiger Grund dafür ist unter anderem die höhere Darmempfindlichkeit nach einer Adipositas-Operation. Ballaststoffe aus Gemüse und Vollkorn sind wertvoll für den Darm.

Auch mehrere Jahre nach einer Adipositas-OP kann es sein, dass Sie sich noch am Tellerprinzip zum Abnehmen orientieren müssen. Dies hängt davon ab, wie sich Ihre Portionen entwickelt haben. Viele Menschen gehen davon aus, Eiweiß helfe beim Abnehmen und sollte immer zuerst gegessen werden. Beachten Sie dabei aber unbedingt: Sie sollten zwar auf jeden Fall Ihre Zufuhrempfehlung an Eiweiß[1] erreichen, aber nicht ausschließlich Eiweiß essen. Eiweißweißreiche Lebensmittel haben eine höhere Energiedichte als Gemüse und mit immer größer werdenden Portionen werden Sie immer mehr Kalorien zu sich nehmen. Zudem kann sich zu viel Eiweiß ungünstig auf das Darmmikrobiom auswirken. „Maß und Mitte“ lautet das Zauberwort!

[1] Eiweißbedarf nach OP: 1 (Sleeve) bis 1,2 g (Bypass) Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, bezogen auf das Normalgewicht. Ohne Adipositas-OP 0,8 g pro kg Körpergewicht.