

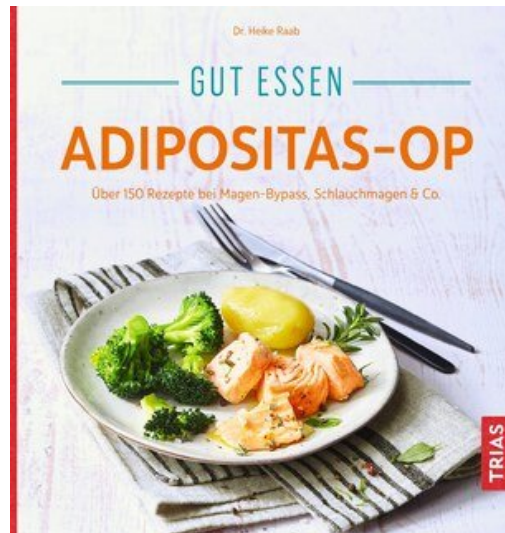
# Heike Raab Gut essen Adipositas-OP

Reading excerpt

[Gut essen Adipositas-OP](#)

of [Heike Raab](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



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

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

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



# 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  
Mangelscheinung 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

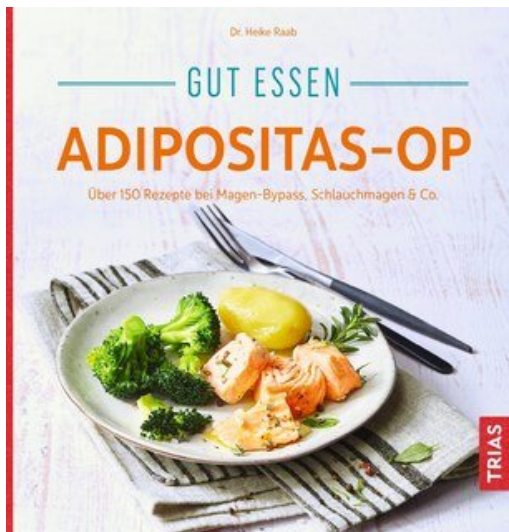
Verhütungsmittel 46  
Verstopfung 37, 42, 43  
Vitamin B12 37  
Vitamin D 28, 37  
Vitamine 27  
Völlegefühl 41

## 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 pages, pb  
publication 2019



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)