



## **Eiweißphase vor Adipositasoperation**

wir bitten Sie um die Einhaltung einer **10-tägigen Eiweißphase vor OP**. Diese dient dazu Lebervolumen abzubauen, um die Operationsdurchführung zu erleichtern. Ebenfalls können Sie sich damit optimal auf die notwendige Kostumstellung nach der Operation vorbereiten.

Es ist nicht notwendig, die Mahlzeiten ausschließlich flüssiger Form zu verzehren. In den **letzten 4 Tagen vor der Operation** sollte die Ernährung aus flüssigen, eiweißreichen Speisen bestehen.

Wir empfehlen die Einhaltung folgender Grundregeln für die Eiweißphase:

- verzichten Sie auf den Verzehr von einfachen Kohlenhydraten wie z.B. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, etc.)
- eine Kalorienaufnahme von < 1000 kcal/Tag
- eine Eiweißaufnahme von über 60 g am Tag
  - o eiweißreiche Lebensmittel sind z.B. Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Soja, etc.
- 3 (maximal 4) Mahlzeiten regelmäßige am Tag verzehren
- Portionsgrößen von ca. 250-300 ml/g pro Mahlzeit
- Trinken Sie mindestens 1,5 L kalorien- und kohlensäurefreie Getränke z.B. stilles Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee
  - o Möglich ist auch eine Ergänzung über klare Brühe (max 500 ml)
- Wahlweise können Sie Mahlzeiten durch einen **Eiweißshake** ersetzen.
  - o Mischen sie hierfür 300 ml Wasser/fettarme Milch mit 2 Messlöffeln Eiweißpulver (Herstellerangaben beachten) (= reiner Eiweißshake)
  - o Als Zusatz zu einer Mahlzeit mischen Sie etwas Wasser/fettarme Milch mit 2 Messlöffeln Eiweißpulver und fügen es der Speise (z.B. Suppe, Joghurt) zu. Eine Verwendung in Kaffee ist auch möglich.
  - o Verwenden Sie Eiweißpulver mit mind. 80 g Eiweiß pro 100 g und einem Kohlenhydrat/Fettanteil von jeweils < 1 g



### **Rezeptideen:**

#### **Grüne Erbsensuppe**

1/4 Beutel TK-erbsen  
60 g Kartoffel  
1/4 Stange Lauch oder Lauchzwiebel  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
25 g Kräuterfrischkäse  
Olivenöl  
Geschäfte Kartffeln und Lauch in Olivenöl anbraten. Erbsen hinzugeben und die Brühe aufgießen. Suppe garkochen und mit Gewürzen abschmecken. Pürieren und den Frischkäse unterrühren.

#### **Zimt-Haferbrei**

25 g Schmelzflocken  
180 ml fettarme Milch  
1 Prise zimt  
n.B. Blaubeeren oder andere Beeren

Schmelzflocken mit Milch aufkochen, dann n.B. Obst unterheben

#### **Rote Linsen Suppe**

250 g rote Linsen  
2 Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
½ Curry  
(1 Stk Ingwer)  
600 ml Gemüsebrühe  
150-200 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

Linsen in Olivenöl andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zwiebel und Paprika fein würfen und hinzufügen. Curry und ggf. Ingwer hinzufügen. Köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### **Eiweiß-Beeren-Sorbet**

60 g Magerquark  
100 g Beeren, gefroren  
5 g Eiweißpulver  
Evt. Zimt  
Im Standmixer mixen

### **Warmer Vanillequark mit Schmelzflocken**

35 g Schmelzflocken  
100 ml fettarme Milch  
150 g Magerquark  
n.B. Vanille

Schmelzflocken mit Milch aufkochen. Quark hinzugeben, Vanille n.B. unterrühren

### **Kürbissuppe**

500 g Kürbisfleisch  
300 g Möhren  
2 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, ggf. Muskatnuss

Kürbis, Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln. Gemüse in Öl anbraten und mit Brühe ablöschen. 20 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Alles pürieren und aufkochen. Abschmecken mit Gewürzen.

### **Kartoffel-Lauch-Suppe**

300 g Kartoffel, 1 Stange Lauch, 500 ml Gemüsebrühe, 100 g Thunfisch (in eigenem Saft), 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, ggf. Muskat

Zwiebel würfeln und glasig dünsten, Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln würfeln und beides mit andünsten, ablöschen mit Gemüsebrühe, ca. 20 min köcheln lassen, Thunfisch hinzufügen und die Suppe pürieren, mit Gewürzen abschmecken



### **Magerquark-Eiweiß-Shake**

125 g Magerquark  
½ Banane  
½ Apfel geschält  
50 ml fettarme Milch oder Wasser  
Im Standmixer mixen

### **Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe**

500 g Möhren  
1 Zwiebel  
100 ml Orangensaft  
400 ml Gemüsebrühe  
250 ml Kokosmilch  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
1 EL Currysauce  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten. Möhren in dünne Scheiben geschnitten dazugeben und anrösten. Curry hinzugeben mit Orangensaft ablöschen. Ingwer und Gemüsebrühe zufügen. 20-30 min köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen, kurz aufkochen. Mit Pürierstab alles pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

### **Heidelbeerdrink**

250 ml Sojamilch, 100 g Heidelbeeren, 30 g Eiweißpulver (neutral), n.B. Vanille

Sojamilch mit dem Eiweißpulver gut mixen, danach die Heidelbeeren hinzugeben und pürieren. n.B. mit Vanille abschmecken

### **Süßkartoffelsuppe**

500 g Süßkartoffel, 1 Tomate, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml fettarme Milch, 2 TL Zitronensaft, ein kleines Stück Ingwer, Salz, Pfeffer, ggf. Chilipulver

Gewürfelte Zwiebel in Rapsöl andünsten, Süßkartoffel-, Tomatenwürfel und Ingwer mit andünsten. Ablöschen mit Gemüsebrühe. Mit Milch auffüllen, ca. 20 min köcheln, Suppe pürieren und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken



### **Thunfisch Frikadellen** (für 3 Portionen)

2 Dosen Thunfisch in eigenem Saft  
2 große EL Magerquark  
2 Eier Größe M  
2 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln (oder Haferflocken oder Semmelbrösel)  
Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie  
1 kleine Zwiebel fein gewürfelt  
Rapsöl zum Anbraten

Den Thunfisch sehr gut abtropfen lassen, bzw. die Flüssigkeit ausdrücken.  
In eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten hinzugeben. Alles mit einer Gabel sehr gut vermengen. Kleine Frikadellen formen (gut zusammendrücken) und in einer beschichteten Pfanne mit sehr wenig Rapsöl knusprig braten.

### **Hüttenkäsesalat mit Thunfisch** (für 2 Portionen)

1 Packung körniger Frischkäse /Hüttenkäse  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
½ Gurke  
2 Frühlingszwiebel  
2 kleine Tomaten  
Pfeffer, Salz, Petersilie

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit dem Hüttenkäse zusammen in eine Schüssel geben. Gurke, Tomate in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig untereinander heben.

### **Rührei mit Champignons**

3 Eier  
1 EL Milch  
Pfeffer, Salz, Schnittlauch  
½- 1 TL Öl  
100 g Champignons

Die Eier mit 1 EL Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Champignons in einer beschichteten Pfanne mit Öl kurz anbraten. Dann die Eimasse dazugeben und das Rührei zu Ende stocken lassen (Deckel auf die Pfanne legen). Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.



### **Fisch mit Gemüse im Backpapier gebacken**

250 g Fisch  
1 kleine Karotte  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zucchini  
½ rote Paprikaschote  
5 Cocktailtomaten  
1 Zitrone  
Thymian (oder andere Kräuter)  
½ -1 TL Öl  
Salz, Pfeffer, Curry

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten, Zwiebeln, Zucchini, Paprika in Streifen schneiden.  
Cocktailtomaten halbieren. Das Gemüse mit dem Knoblauch vermengen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.  
Das Öl mit etwas Zitronensaft, den Gewürzen und Kräutern verrühren.  
Den Fisch mit dem Gewürz-Öl bestreichen und ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer bestreuen.  
Das Gemüse auf dem Pergamentpapier als Haufen legen und den Fisch oben drauf setzen.  
Mit einer Scheibe Zitrone und Thymian belegen, dann als Päckchen verschließen.  
Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten garen.  
Im Backpapier servieren.

### **Hähnchenbrust mit Bohnen**

1 Hähnchenbrustfilet ca. 150 g  
200 g grüne Bohnen  
½ -1 TL Olivenöl  
1 Zitrone, ungespritzt  
Pfeffer, Salz

Bohnen putzen, waschen und 10 Minuten gar kochen (sie dürfen noch knackig sein, aber nicht mehr quietschen)  
Bohnen abgießen und mit Zitronenabrieb, Pfeffer, Salz abschmecken. Bei Bedarf auch mit etwas Zitronensaft dazu geben.  
Das Hähnchenbrustfilet ganz dünn mit Olivenöl bestreichen und in einer beschichteten Pfanne anbraten bzw. durch Zugabe von etwas Gemüsebrühe fertig dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.  
Die Hähnchenbrust zu den grünen Bohnen servieren.

### **Tagesplanbeispiele**

Frühstück                    250 g Magerquark mit Obst (z.B. Blaubeeren) oder mit Kräutern

oder

250 g Naturjoghurt bzw. Buttermilch mit frischen oder tiefgefrorenen Früchten (keine fertigen Trinkjoghurts)

oder

ca. 150 g Porridge (Haferflocken aufgekocht in Wasser) ergänzt mit Eiweißpulver, Zimt oder Beeren

oder

100 g Naturjoghurt (1,5 %) mit 20 g Eiweißpulver (neutral) und 1 EL Apfelmus

Mittagessen                 300 ml selbstgekochte Gemüsesuppe (mit ca. 100 g Fleisch, Fisch, Tofu, Quark, Hütten- oder Frischkäse oder einem Ei durchgezogen)

Abendessen                 250 g Quarkspeise mit Rohkost und/oder Kräutern

oder

1 Portion Salat mit ca. 100 g Fleisch oder Fisch oder 1 Ei

oder

300 ml Gemüsesuppe mit ca. 100 g Fleisch oder Fisch oder einem Ei durchgezogen

oder

125 g Fleisch oder Fisch mit gedünstetem Gemüse

oder

100 g Speisequark mit 100 g Naturjoghurt (1,5%) und 3 TL Thunfisch (aus der Dose, in eigenem Saft), ggf. mit Salz, Pfeffer würzen