



Eiweißphase vor Adipositasoperation

wir bitten Sie um die Einhaltung einer **10-tägigen Eiweißphase vor OP**. Diese dient dazu Lebertvolumen 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 kohlenstofffreie 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

¼ Beutel TK-erbsen
60 g Kartoffel
¼ Stange Lauch oder Lauchzwiebel
200 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
25 g Kräuterfrischkäse
Olivenöl

Geschälte Kartoffeln 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 Currypulver
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, ungespritzte
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
Mittagessen	oder
	100 g Naturjoghurt (1,5 %) mit 20 g Eiweißpulver (neutral) und 1 EL Apfelmark
Abendessen	300 ml selbstgekochte Gemüsesuppe (mit ca. 100 g Fleisch, Fisch, Tofu, Quark, Hütten- oder Frischkäse oder einem Ei durchgezogen)
	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