



Dipl. oec. troph. Anne Iburg

Richtig essen und trinken nach der Adipositas-OP
60 einfache und nährstoffreiche Rezepte
nach einer Magenverkleinerung

184 Seiten, ca. 40 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3178-6
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- Laut Robert Koch-Institut ist jeder vierte deutsche Erwachsene adipös; jährlich lassen sich rund 20.000 Betroffene operieren
- Essen und Trinken nach der Adipositas-OP: verständlich erklärte Informationen und praktisches Erfahrungswissen aus erster Hand
- Mit 70 leckeren Rezepten für die Zeit direkt nach der OP, um dauerhaft abzunehmen und das Wunschgewicht zu halten

Alle wichtigen Ernährungsregeln nach der Adipositas-OP

Die Adipositas-OP ist für Betroffene der erste wichtige Schritt zu ihrem Traumgewicht, und doch braucht es mehr als nur den Eingriff: Eine Ernährungsumstellung ist für den langfristigen Erfolg jedoch unumgänglich. Doch was ändert sich beim Essen und Trinken mit Schlauchmagen oder Magen-Bypass? Was darf ich nach der OP überhaupt noch essen? Und wie erreiche und halte ich mein Wunschgewicht? Die Adipositas-Expertin Anne Iburg führt Schritt für Schritt durch die wichtigen Ernährungsthemen nach einem bariatrischen Eingriff – von der richtigen Trinkmenge über Makro- und Mikronährstoffe bis zum Umgang mit Außerhaus-Essen oder Einladungen.

Aus dem Inhalt:

- Ernährungsphasen nach der OP
- Viel und kalorienfrei trinken
- Fettarm, aber nicht fettfrei
- Richtig essen: Wie, was, wo?
- Signale von Körper und Psyche verstehen
- Häufige Fragen in der Ernährungsberatung
- 66 Rezepte nach der Magenverkleinerung

Die Autorin

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. Sie hat mehr als 40 Bücher geschrieben, darunter Ratgeber zur richtigen Ernährung bei Lebererkrankungen, beim Leaky-Gut-Syndrom oder zum Kochen mit gesunden Fetten. Anne Iburg liebt das Kochen und Backen – ihre erprobten Rezepte sind ebenso in ihren Büchern zu finden wie verständliche Informationen zu gesunder Ernährung.

