

ADIPOSITAS-OP ERNÄHRUNG AUS DEM AIRFRYER

**Magenfreundliche Rezepte
für jede Phase –
proteinreich, fettarm und
alltagstauglich**



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Teil 1: Grundlagen nach der bariatrischen Operation

Was sich beim Essen nach der Operation verändert

Kleine Portionen, viel Eiweiß, wenig Fett

Essen und Trinken trennen

Heißluftfritteusen-Regeln: weich, saftig, nicht trocken

Eiweiß zuerst: Fleisch, Fisch, Eier, Skyr, Quark, Tofu

Fettarme Marinaden ohne Reizstoffe

Dumping-freundlich: wenig Zucker, wenig stark verarbeitete Stärke

Portionsgrößen für jede Phase

Was tun bei Übelkeit, Druckgefühl oder Lebensmittelunverträglichkeit?

Wochenplanung und realistisches Meal Prep

Ein ruhiger Weg, dieses Buch zu nutzen

Phase 1: Flüssigphase / sehr frühe Ernährung

1. Heißluftgeröstete Hähnchen-Karotten-Proteinbrühe
2. Goldene Kabeljau-Zucchini-Trinksuppe
3. Geröstete Puten-Pastinaken-Glattbrühe
4. Herzhafter Eiklar-Custard-Drink aus der Heißluftfritteuse
5. Geröstete Kürbis-Skyr-Proteinsuppe
6. Mediterrane tomatenfreie Hähnchen-Trinksuppe
7. Heißluftgeröstete Blumenkohl-Hüttenkäse-Cremesuppe
8. Aufbauende Brühe mit magerem Rindfleisch und Knollensellerie
9. Flüssige Hähnchen-Paprika-Suppe
10. Heißluftgeröstete Fenchel-Minz-Proteinsuppe
11. Gerösteter Butternut-Puten-Protein-Sip
12. Cremige geröstete Steckrüben-Quark-Suppe

Phase 2: Pürierte Kost

13. Mediterranes Hähnchen-Butterbohnen-Püree
14. Puten-Rote-Bete-Protein-Püree
15. Seidiges Kabeljau-Karotten-Ingwer-Püree
16. Hähnchen-Auberginen-Püree mit mildem Paprika
17. Ricotta-Eiklar-Wolkenpüree aus der Heißluftfritteuse
18. Mageres Rindfleisch-Knollensellerie-Thymian-Püree
19. Schellfisch-Erbsen-Püree mit Minze
20. Puten-Kürbis-Salbei-Püree
21. Heißluftgeröstetes Thunfisch-Weiße-Bohnen-Püree
22. Puten-Karotten-Hüttenkäse-Püree aus der Heißluftfritteuse

Phase 3: Weiche Kost

Phase 3: Weiche Kost

23. Weiche Lachs-Süßkartoffel-Küchlein aus der Heißluftfritteuse
24. Hähnchen-Rote-Bete-Hüttenkäse-Quadrate
25. Weiches Seelachs-Pastinaken-Gratin
26. Weiche Hähnchen-Mairüben-Thymian-Klößchen
27. Löffelbarer Tofu-Brokkoli-Ingwer-Proteinauflauf
28. Gefüllte Paprikaschiffchen mit Pute, Spinat und Ricotta
29. Weiche Kalb-Apfel-Bowl
30. Weiche Rote-Linsen-Eiklar-Häppchen mit gerösteter Paprika
31. Frühstück-Custard mit Quark, Pilzen und Schnittlauch
32. Skyr-Zucchini-Kräuter-Mousse
33. Frühstücksschnitten mit Hüttenkäse, Karotte und Haferkleie
34. Weiche Kabeljau-Lauch-Füllung mit fettarmer Milch
35. Weicher Thunfisch-Kartoffel-Petersilien-Aufstrichteller
36. Weiche Bowl mit Hähnchen, Karotten und Salbei

Phase 4: Übergang zu fester Kost

37. Zucchini-Schiffchen mit Puten-Bolognese
38. Kräuter-Kabeljau mit zarten Karottenstiften
39. Mini-Eiklar-Tortilla-Quadrate nach spanischer Art
40. Puten-Kofta mit Minz-Quark-Sauce
41. Weiche Hähnchen-Ricotta-Röllchen mit gerösteter Paprika
42. Mediterrane Schellfisch-Päckchen
43. Weicher Auflauf mit magerem Kalb, Passata und Aubergine
44. Seelachs mit Karottenpüree und Kräuter-Hüttenkäse
45. Cremiges Hähnchen mit Fenchel und fettarmer Milch
46. Puten-Cottage-Pie-Förmchen mit Steckrübenhaube
47. Forelle mit Butternut-Stampf und Zitronenjoghurt
48. Warmer Erholungsteller mit Hähnchen, Apfel und Knollensellerie
49. Kabeljau mit Pastinakencreme und weichen Spinatstreifen
50. Löffelbarer Puten-Pilz-Quark-Auflauf
51. Magerer Rindfleisch-Auberginen-Melt mit fettarmem Käse
52. Hähnchen-Blech mit Zitronen-Skyr und weichem Blumenkohl

Phase 5: Langfristige Alltagskost – Frühstück & kleine Mahlzeiten

53. Eiklar-Shakshuka mit Skyr-Swirl
54. Puten-Fladenbrot-Melt mit Rucola-Joghurt
55. Toast mit Räucherlachs-Quark-Creme
56. Hähnchenwurst-Crumble mit Kirschtomaten
57. Protein-Hafer-Cluster mit griechischem Joghurt aus der Heißluftfritteuse
58. Ricotta-Beeren-Frühstück mit Hafer-Crumble
59. Hüttenkäse-Proteinwaffeln aus der Heißluftfritteuse
60. Mageres Rinder-Hash mit süßer Paprika
61. Getoastete Puten-Birnen-Thymian-Taschen
62. Protein-Müsli-Quadrate mit Skyr-Glasur
63. Hähnchen-Tomaten-Quesadilla-Dreiecke
64. Hüttenkäse-Aprikosen-Frühstückstartelettes
65. Mini-Puten-Tostadas mit Avocado-Joghurt
66. Warme Frühstücksschüssel mit Thunfisch-Melt
67. Frühstücks-Fold mit Putenschinken und Eiklar
68. Skyr-Zimt-Apfel-Proteinauflauf

Phase 6: Langfristige Alltagskost – Hauptgerichte mit Fleisch

69. Hähnchen-Souvlaki-Fenchel-Teller mit Minzjoghurt
70. Dünne Putenschnitzel mit Apfel-Kohlrabi-Slaw
71. Mageres Rindfleisch provenzalischer Art mit Pilzen und roter Zwiebel
72. Gefüllte Chicorée-Schiffchen mit Pute und Feta
73. Hirschmedaillons mit Birnen-Senf-Joghurt
74. Hähnchen-Tandoori-Streifen mit geröstetem Knollensellerie
75. Puten-Ratatouille-Blech mit gelber Zucchini und Artischocke
76. Magerer Rindfleisch-Taco mit Römersalat und Limetten-Skyr
77. Hähnchen-Parma-Kohlrabi-Stack mit leichter Mozzarella
78. Magere Lammsteaks mit Minze und Blumenkohl-Kräuter-Couscous
79. Hähnchen-Dijon-Pilz-Blech mit fettarmer Crème fraîche
80. Rindfleisch-Grünkohl-Ricotta-Auflauf aus der Heißluftfritteuse
81. Portobello-Köpfe mit Pute, Cranberry und Quark
82. Kräuter-Putenfilet mit Prinzessbohnen

Phase 7: Langfristige Alltagskost – Fisch & Meeresfrüchte

83. Lachs mit Dillquark und zartem Rote-Bete-Stampf
84. Schellfisch mit Erbsencreme und weichen Kartoffelscheiben
85. Warme Garnelen-Zucchini-Hüttenkäse-Bowl
86. Baby-Kartoffelschalen mit Räucherforelle und Dillquark
87. Mini-Gratin mit Jakobsmuscheln, Lauch und Quark
88. Thunfischsteak-Streifen mit Apfel-Radieschen-Slaw
89. Miesmuscheln im Förmchen mit Lauch und fettarmer Milch
90. Makrele mit Zitronen-Hafer-Topping und zarten Prinzessbohnen
91. Taco-Cups mit weißem Fisch, Apfel und Karotten-Slaw
92. Garnelen-Gemüse-Auflauf nach Saganaki-Art

Phase 8: Langfristige Alltagskost – Vegetarisch & Meal Prep

- 93. Tofu-Karotten-Ingwer-Päckchen aus der Heißluftfritteuse
- 94. Tempeh-Gyros-Bowls mit geröstetem Fenchel und Knoblauchquark
- 95. Wirsingrouladen mit Kichererbsen-Ricotta-Füllung
- 96. Linsen-Hüttenkäse-Lasagne mit Lauchbändern
- 97. Tofu-Shawarma-Scheiben mit Kohlrabi-Kräuter-Salat
- 98. Hüttenkäse-Rote-Bete-Proteinauflauf mit Meerrettich
- 99. Skyr-marinierter Paneer-light mit Prinzessbohnen
- 100. Üppig gefüllte Süßkartoffel mit Quark und Grünkohl

Abschluss

Fazit

Ihr langfristiger bariatrischer Kochkompass
Maße und Umrechnungen

Einleitung

Essen nach einer bariatrischen Operation kann sich anfühlen, als müssten Sie eine völlig neue Fähigkeit erlernen.

Vor der Operation haben Sie sich vielleicht gefragt: „Worauf habe ich heute Abend Lust?“ Nach der Operation werden die Fragen konkreter: „Ist das weich genug? Enthält es genug Eiweiß? Wird es sich zu trocken anfühlen? Ist es zu fettig? Schaffe ich mehr als drei Bissen?“

Diese Veränderung kann frustrierend sein. Ihre Portionen sind kleiner. Ihr Appetit kann sich anders anfühlen. Lebensmittel, die Sie früher ganz selbstverständlich gegessen haben, können plötzlich schwer im Magen liegen, unangenehm sein oder sich einfach falsch anfühlen. Selbst einfache Mahlzeiten können zu einem Ratespiel werden.

Genau deshalb braucht Essen nach der Operation einen anderen Ansatz. Sie essen nicht einfach nur weniger. Sie lernen, so zu essen, dass Ihre Heilung unterstützt wird, Ihre Muskelmasse geschützt bleibt, die Mahlzeiten sanft verträglich sind und Sie sich stabil fühlen. Viele bariatrische Teams empfehlen Eiweiß zu jeder Mahlzeit, weil Eiweiß die Heilung unterstützt und dabei hilft, Muskelverlust nach der Operation zu reduzieren.

Und nein, das bedeutet nicht, dass Sie für immer zu trockenem Hähnchen verdammt sind. Ganz sicher nicht. Trockenes Hähnchen hat bereits genug emotionalen Schaden angerichtet.

Warum Heißluftfritteuse und bariatrisches Kochen gut zusammenpassen

Die Heißluftfritteuse ist ein praktisches Hilfsmittel für die bariatrische Küche, weil sie sich besonders gut für kleine Portionen eignet. Sie müssen keinen großen Backofen aufheizen, nur um ein kleines Fischfilet, ein paar Putenbällchen, Tofuwürfel, kleine Eieraufläufe oder eine Mahlzeit im Förmchen zuzubereiten. Sie gart schnell, kommt mit wenig zusätzlichem Fett aus und macht die Küchenroutine einfacher.

Bariatrische Mahlzeiten sollten in der Regel eiweißbetont, arm an unnötigem Fett und leicht zu portionieren sein. Die langfristige Ernährung nach der Operation konzentriert sich häufig auf kleine, strukturierte Mahlzeiten, eiweißreiche Lebensmittel, langsames Essen und das Vermeiden von zuckerreichen oder stark verarbeiteten Lebensmitteln, die Beschwerden oder Dumping-Symptome auslösen können.

Die Heißluftfritteuse sollte jedoch sanft eingesetzt werden. Bariatrische Gerichte aus der Heißluftfritteuse sollten nicht hart, trocken oder übermäßig knusprig sein. Ihr Ziel ist nicht „maximale Knusprigkeit“. Ihr Ziel sind weiche, saftige, warme und aromatische Speisen, die Sie gut kauen und angenehm vertragen können. Genau dieser Kochstil wird in diesem Buch verwendet. Sie finden hier magere Eiweißquellen, milde Marinaden, weiches Gemüse, cremige Saucen mit Skyr oder Quark und leichtere Mahlzeiten aus der Heißluftfritteuse, die für echte europäische Küchen gedacht sind.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt durch die Ernährung nach einer bariatrischen Operation, damit Sie nicht raten müssen, was Sie kochen sollen, wann Sie die Konsistenz verändern können oder wie Sie Ihre Mahlzeiten eiweißreich halten, ohne dass sie trocken oder langweilig werden.

Sie beginnen mit Teil 1: Grundlagen nach bariatrischer Operation. Dort lernen Sie die wichtigsten Regeln, bevor Sie mit dem Kochen starten: was sich nach der Operation verändert, wie Sie kleine eiweißbetonte Teller zusammenstellen, warum Essen und Trinken getrennt werden, wie Sie die Heißluftfritteuse schonend einsetzen, wie Sie fettarme Marinaden auswählen und was Sie tun können, wenn Übelkeit, Druckgefühl oder Lebensmittelunverträglichkeiten auftreten.

Anschließend führen die Rezepte durch alle wichtigen Ernährungsphasen – von der frühen Erholung bis hin zu langfristigen Alltagsmahlzeiten:

- Phase 1: Flüssigphase / sehr frühe Ernährung, mit glatten, trinkbaren Eiweißbrühen und Suppen.
- Phase 2: Pürierte Kost, mit sanften, gemixten Mahlzeiten, die trotzdem echtes Eiweiß und Geschmack enthalten.
- Phase 3: Weiche Kost, mit feuchten, löffelbaren Rezepten, die Ihnen helfen, über Flüssigkeiten und Pürees hinauszugehen.
- Phase 4: Übergang zu fester Nahrung, mit zarten Mahlzeiten, die das gründliche Kauen und die Portionskontrolle üben helfen.
- Phase 5: Langfristige Frühstücke und kleine Mahlzeiten, für praktische Starts in den Tag und Mini-Mahlzeiten im Alltag.
- Phase 6: Langfristige Hauptgerichte mit Fleisch, mit magerem Hähnchen, Pute, Rind, Schwein, Lamm und Kalb in leichter Heißluftfritteusen-Variante.
- Phase 7: Langfristige Fisch- und Meeresfrüchtegerichte, mit weichen, saftigen Fisch- und Seafood-Mahlzeiten, die nicht eintönig wirken.
- Phase 8: Langfristige vegetarische Gerichte und Meal Prep, mit Tofu, Tempeh, Linsen, Kichererbsen, Quark, Skyr, leichter Paneer-Variante und Hüttenkäse.

Außerdem erhalten Sie Unterstützung bei Wochenplanung und realistischer Vorbereitung von Mahlzeiten. So können Sie kleine Mengen vorkochen, Lebensmittel sicher lagern, Eiweißquellen saftig halten und das klassische Problem vermeiden: „Ich habe nichts Passendes vorbereitet.“

Das Ziel ist einfach: Dieses Buch soll Ihnen helfen, in jeder Phase sicherer zu essen – mit Mahlzeiten, die eiweißreich, fettärmer, magenfreundlich, praktisch für europäische Küchen und trotzdem so lecker sind, dass man sie im echten Alltag gerne wiederholt.

TEIL 1

GRUNDLAGEN NACH DER BARIATRISCHEN OPERATION



Eine bariatrische Operation verändert die Art, wie Sie essen, aber sie nimmt Ihnen nicht die Freude am Essen. Sie fordert Sie dazu auf, bewusster zu kochen. Sie fordert Sie auf, langsamer zu werden. Sie fordert Sie auf, Eiweiß vor Genusskomfort zu stellen, Konsistenz vor Menge und Saftigkeit vor Knusprigkeit.

Genau hier kann die Heißluftfritteuse helfen.

Richtig eingesetzt, kann sie kleine Portionen frisch, warm und sättigend wirken lassen – ohne Frittieren, ohne viel Öl und ohne trockenes „Diätessen“. Falsch eingesetzt, kann sie Hähnchen in eine Kauübung verwandeln und Fisch in eine Enttäuschung. Bevor also die Rezepte beginnen, legen wir die Regeln fest, die jede Phase sicherer, einfacher und genussvoller machen.

Dieses Kapitel soll Ihnen keine Angst machen. Es soll Ihnen Sicherheit geben, bevor Sie mit dem Kochen beginnen.

WICHTIGER HINWEIS: Folgen Sie immer zuerst dem Plan Ihres bariatrischen Behandlungsteams. Krankenhäuser und Kliniken können je nach Operationsart, Heilungsverlauf, Verträglichkeit und lokalen Empfehlungen leicht unterschiedliche Zeitpläne vorgeben. Die Hinweise in diesem Buch sind praktische Kochbuch-Empfehlungen und ersetzen keine medizinische Betreuung.

Was sich beim Essen nach der Operation verändert

Nach einer bariatrischen Operation kann Ihr Magen nur noch eine deutlich kleinere Menge Nahrung auf einmal aufnehmen. Je nach Operationsverfahren kann sich außerdem verändern, wie die Nahrung durch Ihr Verdauungssystem wandert. Deshalb bedeutet Essen nach der Operation nicht einfach „weniger essen“. Es bedeutet, anders zu essen.

Ihr neuer Essstil bedeutet in der Regel:

1. **Kleinere Mahlzeiten**
2. **Langsameres Essen**
3. **Eiweiß zuerst**
4. **Weniger Fett**
5. **Weniger Zucker**
6. **Sorgfältig gewählte Konsistenzen**
7. **Keine Flüssigkeiten hastig zu den Mahlzeiten trinken**

Viele bariatrische Programme empfehlen nach der Operation eine eiweißreiche Ernährung, weil Eiweiß die Heilung unterstützt, beim Erhalt der Muskelmasse hilft und Mahlzeiten länger sättigend macht. Die Eiweißziele können unterschiedlich sein, aber viele Programme empfehlen häufig etwa 60–100 g Eiweiß pro Tag, abhängig von der Person und der Art der Operation.

Das bedeutet nicht, dass Sie ein riesiges Steak essen müssen. Ganz im Gegenteil: Wahrscheinlich werden Sie das gar nicht wollen. Nach der Operation kommt Ihr Eiweiß aus kleinen, regelmäßigen Portionen: weichem Fisch, zartem Hähnchen, Eiern, Skyr, Quark, Tofu, magerem Hackfleisch, Hüttenkäse und anderen sanft verträglichen Optionen.

Die größte Umstellung ist diese: Sie essen zuerst für die Funktion, danach für den Geschmack.

Aber Geschmack zählt trotzdem. Sehr sogar.


Essen, das gut schmeckt, hilft Ihnen, dranzubleiben. Ein trockenes, schlichtes Hähnchenwürfelchen mag technisch gesehen „eiweißreich“ sein, aber niemand möchte darauf einen ganzen Lebensstil aufbauen. Dieses Buch nutzt die Heißluftfritteuse, um warme, einfache und eiweißbetonte Mahlzeiten zuzubereiten, die sich trotzdem wie echtes Essen anfühlen.

Kleine Portionen, viel Eiweiß, wenig Fett

Nach der Operation wird Ihr Teller kleiner, aber jeder Bissen zählt mehr. Stellen Sie sich Ihre Mahlzeit wie wertvollen Platz in einer kleinen Küche vor. Eiweiß bekommt den besten Platz. Weiches Gemüse oder sanfte Kohlenhydrate kommen an zweiter Stelle. Schwere Fette, zuckerreiche Extras und frittierte Panaden erhalten keinen VIP-Zugang.

Ein hilfreicher bariatrischer Teller für die langfristige Ernährung sieht so aus:

Kleine Portionen. Großer Nutzen für Ihre Reise.



Eiweiß zuerst
(1/2 Teller)

Zartes Hähnchen, weißer Fisch, Tofu oder Ei.

Weiches Gemüse
(1/4 Teller)

Weiche Karotten, Zucchini, Blumenkohl oder grüne Bohnen.

Sanfte Kohlenhydrate
(1/4 Teller)

Kleine Menge Süßkartoffel oder Kartoffel.

Langsam essen

Nehmen Sie kleine Bissen, kauen Sie gründlich und legen Sie die Gabel zwischen den Bissen ab.

Hören Sie auf, wenn es sich satt und gut anfühlt

Hören Sie auf Ihren Körper. Sie müssen Ihren Teller nicht leer essen.

Flüssigkeit zwischen Mahlzeiten

Warten Sie 30 Minuten vor und nach den Mahlzeiten.

Sanft, feucht und gut verträglich

Wählen Sie feuchtes, zartes Essen, das gut zu kauen ist.

In den frühen Phasen kann Ihr „Teller“ nur aus ein paar Löffeln bestehen. Später kann daraus eine kleine Schüssel oder ein kleiner Beilagenteller werden. Das Ziel ist nicht, eine perfekte Portion zu erzwingen. Das Ziel ist, aufmerksam auf den Körper zu hören und aufzuhören, bevor Druck entsteht.

Eine gute bariatrische Mahlzeit sollte sich in der Regel so anfühlen:

- weich genug, um sie gut kauen zu können
- feucht genug, um sie angenehm zu schlucken
- eiweißreich
- arm an zugesetztem Zucker
- arm an fettigem, schwerem Fett
- einfach genug, damit Ihr Magen kein Rätsel lösen muss

Fett ist nicht für immer verboten, aber schwere, fettreiche Speisen können schwer verträglich sein, besonders in der frühen Zeit nach der Operation. Frittierte Lebensmittel, fettiges Fleisch, cremige Saucen, buttriges Gebäck und ölige Panaden können Beschwerden verursachen. Manche Menschen stellen außerdem fest, dass fettreiche Speisen nach bypassartigen Operationen Dumping-Symptome verschlimmern können.

Das Dumping-Syndrom entsteht, wenn Nahrung – besonders zuckerreiche und manchmal auch sehr fettreiche Nahrung – zu schnell in den Dünndarm gelangt. Mögliche Symptome sind Krämpfe, Übelkeit, Schwitzen, Durchfall oder ein Gefühl von Schwäche beziehungsweise Benommenheit.

Genau deshalb ist die Heißluftfritteuse so nützlich. Sie ermöglicht Hitze, leichte Bräunung und Geschmack, ohne dass Sie eine Pfanne voller Öl brauchen.

Essen und Trinken trennen

Diese Regel kann sich anfangs ungewohnt anfühlen: Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten.

Sie sind vielleicht daran gewöhnt, ein Glas Wasser neben sich stehen zu haben. Nach der Operation kann genau diese Gewohnheit gegen Sie arbeiten. Wenn Sie während des Essens trinken, kann sich Ihr kleiner Magen zu schnell füllen. Außerdem kann Flüssigkeit die Nahrung schneller weitertransportieren, sodass Sie sich unwohl, übel oder zu früh wieder hungrig fühlen.

Viele bariatrische Empfehlungen raten dazu, Flüssigkeiten von den Mahlzeiten zu trennen – oft indem man vor dem Essen mit dem Trinken pausiert und nach der Mahlzeit wartet, bevor man wieder trinkt. Manche Empfehlungen nutzen die einfache „30-Minuten-Regel“: Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten, nicht während der Mahlzeiten.

1. Trinken Sie über den Tag verteilt kleine Schlucke zwischen den Mahlzeiten.
2. Pausieren Sie das Trinken, bevor Sie essen.
3. Essen Sie langsam.
4. Warten Sie nach dem Essen, bevor Sie wieder mit kleinen Schlucken beginnen.

Ihr Behandlungsteam kann Ihnen genaue Zeiten nennen, zum Beispiel 30 Minuten vor und nach den Mahlzeiten. Folgen Sie immer der Empfehlung Ihres Teams.

Das bedeutet nicht, dass Flüssigkeitszufuhr weniger wichtig wird. Sie wird wichtiger. Dehydrierung ist einer der häufigsten Gründe, warum Menschen sich nach der Operation schwach, schwindelig, verstopft oder allgemein schlecht fühlen. Viele bariatrische Programme empfehlen eine gleichmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt, häufig etwa 1,5–2 Liter pro Tag, abhängig von Ihrem Plan und Ihrer Verträglichkeit. US-Empfehlungen nennen oft 64 oz, das entspricht etwa 1,9 Litern.

Denken Sie in kleinen Schlucken über den Tag verteilt:

- Halten Sie eine Flasche in Reichweite.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken, nicht in großen Zügen.
- Wählen Sie stille Getränke.
- Vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke, sofern Ihr bariatrisches Team sie nicht ausdrücklich erlaubt.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Seien Sie mit Alkohol besonders vorsichtig, vor allem nach der Operation.

Ihre neue Routine kann sich anfangs wie ein Zeitplan anfühlen: trinken, pausieren, essen, warten, wieder trinken. Mit der Zeit wird sie selbstverständlich.

Heißluftfritteusen-Regeln: weich, saftig, nicht trocken

Die Heißluftfritteuse ist keine Zauberkiste. Sie ist ein kleiner, leistungsstarker Umluftofen. Sie gart schnell, indem sie heiße Luft um die Lebensmittel zirkulieren lässt. Das ist großartig für kleine Portionen, bedeutet aber auch, dass magere Lebensmittel schnell austrocknen können.

Und nach einer bariatrischen Operation ist trockenes Essen nicht Ihr Freund. Trockenes Hähnchen, trockene Pute, trockene Eier, trockener Fisch und trockener Tofu können sich schwer, kratzig oder schwer zu schlucken anfühlen. Vielleicht kauen und kauen Sie und haben trotzdem das Gefühl, dass das Essen einfach dort liegen bleibt und nicht mitarbeiten will.

Die bariatrische Regel für die Heißluftfritteuse ist deshalb einfach: Leicht gebräunt ist gut. Zäh ist es nicht.



 **Bestes Ergebnis:** leicht gebräunt, saftig und leicht zu kauen.

1. Verwenden Sie bei Bedarf niedrigere Temperaturen. Nicht alles braucht starke Hitze. Magere Eiweißquellen gelingen oft besser bei moderater Temperatur.
2. Schneiden Sie Lebensmittel klein und gleichmäßig. Kleine Stücke garen schnell und lassen sich leichter portionieren.
3. Arbeiten Sie mit Feuchtigkeit. Fettarmer Joghurt, Skyr, Quark, milde Kräutermarinaden ohne Zitrone, tomatenfreie Gemüsepürees, salzreduzierte Brühe oder ein Löffel fettarmer Frischkäse können helfen.
4. Garen Sie nicht „zur Sicherheit“ zu lange. Verwenden Sie bei Fleisch und Geflügel nach Möglichkeit ein Küchenthermometer. Lebensmittelsicherheit ist wichtig, aber zu langes Garen macht Speisen schwerer verträglich.
5. Lassen Sie das Essen vor dem Verzehr kurz ruhen. Ein paar Minuten Ruhezeit helfen, dass sich die Säfte verteilen. Ja, auch winzige Portionen verdienen ein bisschen Würde.
6. Fügen Sie Sauce nach dem Garen hinzu, wenn es hilft. Ein Löffel Dillquark, Minzjoghurt, Hüttenkäsecreme oder warmes Gemüsepüree kann aus einem trockenen Teller eine sanfte Mahlzeit machen.

Die Heißluftfritteuse soll Ihnen helfen, leichtere Speisen zuzubereiten. Sie soll nicht jedes Rezept in knusprige Diät-Nuggets verwandeln. In diesem Kochbuch ist das beste Ergebnis aus der Heißluftfritteuse meist zart, warm, leicht gebräunt und gut zu kauen.

Nutzen Sie diese Regeln im gesamten Buch:

1. Verwenden Sie bei Bedarf niedrigere Temperaturen. Nicht alles braucht starke Hitze. Magere Eiweißquellen gelingen oft besser bei moderater Temperatur.
2. Schneiden Sie Lebensmittel klein und gleichmäßig. Kleine Stücke garen schnell und lassen sich leichter portionieren.
3. Arbeiten Sie mit Feuchtigkeit. Fettarmer Joghurt, Skyr, Quark, milde Kräutermarinaden ohne Zitrone, tomatenfreie Gemüsepürees, salzreduzierte Brühe oder ein Löffel fettarmer Frischkäse können helfen.
4. Garen Sie nicht „zur Sicherheit“ zu lange. Verwenden Sie bei Fleisch und Geflügel nach Möglichkeit ein Küchenthermometer. Lebensmittelsicherheit ist wichtig, aber zu langes Garen macht Speisen schwerer verträglich.
5. Lassen Sie das Essen vor dem Verzehr kurz ruhen. Ein paar Minuten Ruhezeit helfen, dass sich die Säfte verteilen. Ja, auch winzige Portionen verdienen ein bisschen Würde.
6. Fügen Sie Sauce nach dem Garen hinzu, wenn es hilft. Ein Löffel Dillquark, Minzjoghurt, Hüttenkäsecreme oder warmes Gemüsepüree kann aus einem trockenen Teller eine sanfte Mahlzeit machen.

Die Heißluftfritteuse soll Ihnen helfen, leichtere Speisen zuzubereiten. Sie soll nicht jedes Rezept in knusprige Diät-Nuggets verwandeln. In diesem Kochbuch ist das beste Ergebnis aus der Heißluftfritteuse meist zart, warm, leicht gebräunt und gut zu kauen.

Eiweiß zuerst: Fleisch, Fisch, Eier, Skyr, Quark, Tofu

Eiweiß ist der Anker der bariatrischen Ernährung. Es unterstützt die Heilung, hilft beim Erhalt der Muskulatur und macht Mahlzeiten sättigender, wenn die Portionen klein sind.

Eine zu geringe Eiweißzufuhr kann nach der Operation ein echtes Problem sein, besonders im ersten Jahr, weil der Appetit reduziert ist und manche Lebensmittel schwerer vertragen werden.

Deshalb werden Sie Eiweiß in diesem Buch immer wieder sehen.

Gute bariatriefreundliche Eiweißquellen sind:

1. Hähnchenbrust oder Putenbrust, schonend gegart und saftig gehalten
2. Mageres Hackfleisch von Pute, Hähnchen, Rind oder Schwein, je nach Verträglichkeit
3. Weißer Fisch wie Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Seehecht oder Wolfsbarsch
4. Fettiger Fisch in kleinen Portionen, zum Beispiel Lachs, Forelle, Sardinen oder Makrele, wenn verträglich
5. Eier und Eiweiß
6. Skyr, Quark, Joghurt nach griechischer Art, Hüttenkäse und Ricotta
7. Tofu, Tempeh, Bohnen, Linsen und Kichererbsen, eingeführt je nach Phase und Verträglichkeit
8. Paneer-light oder fettärmere Käsealternativen, sofern erhältlich

Skyr und Quark sind besonders praktisch. Sie sind in vielen Ländern gut erhältlich, eiweißreich und lassen sich leicht in Saucen, Dips, Frühstücksaufläufe und weiche Toppings verwandeln. Wählen Sie nach Möglichkeit naturbelassene Varianten.

Aromatisierte Sorten können zugesetzten Zucker enthalten, und Ihr neuer Magen freut sich möglicherweise nicht über ein Dessert, das so tut, als wäre es Frühstück. Das beste Eiweiß nach der Operation ist nicht nur eiweißreich. Es ist auch:

- leicht zu kauen
- nicht fettig
- nicht stark gewürzt
- nicht von dicker Panade umhüllt
- feucht genug, um es gut schlucken zu können
- in einer Portion serviert, die Ihr Magen bewältigen kann

Eiweiß zuerst bedeutet nicht, dass Gemüse unwichtig ist. Es bedeutet, dass Sie den Eiweißanteil essen, bevor Sie sich mit weicheren Beilagen füllen. Wenn Sie nur ein paar Bissen schaffen, sollten diese Bissen zählen.

Fettarme Marinaden ohne Reizstoffe

Marinaden sind eine der einfachsten Möglichkeiten, Gerichte aus der Heißluftfritteuse bariatriefreundlich zu machen. Sie bringen Geschmack, schützen magere Eiweißquellen vor dem Austrocknen und lassen kleine Portionen weniger schlicht wirken.

Aber nicht jede Marinade ist nach der Operation eine gute Idee.

Klassische Marinaden enthalten oft viel Öl, Zucker, Chili, Essig, Zitrusfrüchte, Knoblauch oder kräftige Gewürze. Manche Menschen vertragen das später gut. Andere empfinden solche Zutaten als reizend, besonders in früheren Phasen.

Eine bessere bariatrische Marinade ist: cremig, leicht, mild und eiweißfreundlich.