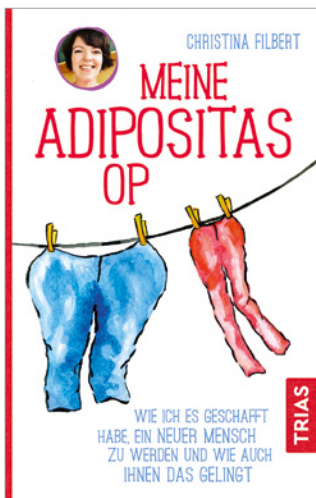


Meine Adipositas OP



Seit einigen Jahren sind sich ExpertInnen einig: Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Sind alle konservativen Behandlungsverfahren ausgeschöpft, stellt die Adipositas-Operation oftmals die letzte Möglichkeit zur Verbesserung der Gesundheit der PatientInnen dar.

Mit dem Buch „Meine Adipositas OP“ teilt die Autorin Christina Filbert ihre persönlichen Erfahrungen aus einem Leben mit krankhaftem Übergewicht und dem für sie letzten Ausweg – der Adipositas-Operation. Um den LeserInnen die Möglichkeit zu geben, den Entstehungsprozess ihrer Adipositas nachzuvollziehen, gibt sie in der Einleitung des Buchs den Teufelskreis aus Problemen rund um Essen, Gesundheit und Psyche preis, in dem sie sich seit ihrer Jugend befand. Sie erklärt, was sie zu ihrem Entschluss zu einer Adipositas-Operation veranlasst hat und beschreibt ihre Erfahrungen mit den Schritten vom ersten Informationstermin in einer Adipositas-Klinik über Anträge für finanzielle Unterstützung bis hin zur Operation sowie deren mögliche Komplikationen und schließlich der Nachbehandlung.

Der anfänglichen Überforderung mit dem Kostenaufbau nach dem Eingriff, ihrer anschließend erfolgreichen Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme sowie der zeitweise auftkommenden Angst, irgendwann wieder an Gewicht zuzunehmen, widmet sie ein ganzes Kapitel.

Einen schönen Abschluss gibt Christina Filbert dem Buch, indem sie Fragen beantwortet, die sich ihr selbst nach der Operation gestellt haben und indem sie ihren LeserInnen motivierende Stichworte für den Erfolg mitgibt. Dem folgt ein Extra-Teil mit einem kurzen Leitfaden der Ökotrophologin Dr. Heike Raab über Vorbereitung, Durchführung und Nachsorge bei einer Adipositas-Operation. An dieser Stelle werden sowohl Aspekte aus den vorherigen Kapiteln noch einmal aufgegriffen und fachlich aufbereitet als auch die unterschiedlichen Operationsverfahren anschaulich erklärt.

Die Autorin demonstriert ihre Höhen und Tiefen auf dem Weg in ein gesünderes Leben authentisch und fern von unrealistischen Vorstellungen der perfekten Abnahme und Lösung aller Probleme nach der Operation. Ihre Darstellungsweise lädt nicht nur zum Mitfühlen ein, sondern verführt an der ein oder anderen Stelle auch zum Schmunzeln. Der/die LeserIn sollte sich jedoch gerade bei Abschnitten mit Schuldzuweisungen an die Politik durch ein Versagen im Kampf gegen ungesunde Lebensmittel oder der Bemängelung der verfügbaren Angebote der konservativen Adipositas-Therapie bewusst sein, dass es sich dabei um Einschätzungen und Erfahrungen *einer* Patientin handelt. Vorsichtig sollte auch mit der befürworteten Ernährungsweise nach der Operation sowie mit Dosierungsangaben

Die Autorin demonstriert ihre Höhen und Tiefen auf dem Weg in ein gesünderes Leben authentisch und fern von unrealistischen Vorstellungen der perfekten Abnahme und Lösung aller Probleme nach der Operation. Ihre Darstellungsweise lädt nicht nur zum Mitfühlen ein, sondern verführt an der ein oder anderen Stelle auch zum Schmunzeln. Der/die LeserIn sollte sich jedoch gerade bei Abschnitten mit Schuldzuweisungen an die Politik durch ein Versagen im Kampf gegen ungesunde Lebensmittel oder der Bemängelung der verfügbaren Angebote der konservativen Adipositas-Therapie bewusst sein, dass es sich dabei um Einschätzungen und Erfahrungen *einer* Patientin handelt. Vorsichtig sollte auch mit der befürworteten Ernährungsweise nach der Operation sowie mit Dosierungsangaben

von Medikamenten im Buch umgegangen werden, um sich als PatientIn nicht dazu verleiten zu lassen, sich auf derartige Angaben zu stark zu fixieren.

Insgesamt vermittelt das Buch aber weniger den Eindruck, eines von zahlreichen Ratgebern mit der Botschaft „so wird es gemacht“ zu sein, sondern gibt eher einen Denkanstoß im Sinne von „so habe ich es geschafft, vielleicht funktioniert es bei Ihnen auch“. Das Buch macht nicht nur Mut, sondern räumt auch mit Vorurteilen auf und verhilft so zu einem besseren Verständnis der Erkrankung. Es ist deshalb sowohl für Betroffene als auch für Angehörige und Interessierte empfehlenswert.

Nicole Pedros

Christina Filbert

Meine Adipositas OP

Wie ich es geschafft habe, ein neuer Mensch zu werden und wie auch Ihnen das gelingt

16,99 €, 204 S.

Stuttgart: TRIAS Verlag 2020

ISBN: 978-3-432-11020-2

Nach der Adipositas-OP

Die Ernährung nach einer Adipositas-Operation sollte möglichst ausgewogen sein, reichlich Obst und Gemüse enthalten und insbesondere auf eine adäquate Proteinzufuhr muss geachtet werden. Da nach einem solchen Eingriff aufgrund des eingeschränkten Magenvolumens nur noch geringe Mengen verzehrt werden können, sollten Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte bevorzugt ausgewählt werden. Auch wenn diese Ernährungsempfehlungen auf den ersten Blick vielleicht machbar erscheinen, so stellen sie viele PatientInnen nach einer Adipositas-OP vor eine ganz neue Herausforderung.

Mit dem Kochbuch „Nach der Adipositas-OP“ möchte die Autorin Dr. Heike Raab bei der alltäglichen Umsetzung dieser Empfehlungen unterstützen. Dabei richtet sie sich an PatientInnen, die ihren adipositaschirurgischen Eingriff sowie die anschließende Phase des Kostaufbaus bereits erfolgreich bewältigt haben.

Nach einer einleitenden „Reise in die Vergangenheit“, die den/die PatientIn dazu einlädt, das bereits Erreichte zu reflektieren, vermittelt dieses Buch zunächst Input in Form von Ernährungswissen bezogen auf die Zeit nach der Adipositas-OP. Dieses Kapitel startet mit einem beispielhaften Tagesplan und fasst neben Empfehlungen zu Portionsgrößen und der täglichen Anzahl an Mahlzeiten auch die wichtigsten Informationen zu relevanten Makro- und Mikronährstoffen kurz zusammen. Zusätzlich werden praktische Tipps zum Essen unterwegs, Bewegung im Alltag sowie zum Dumping-Syndrom gegeben. Auch Genuss und Ideen zur Implementierung von persönlichen Genussmomenten im Alltag werden aufgegriffen.

Ein Rezeptteil mit 130 Kochrezepten bildet das zentrale Kapitel. Darunter finden sich Rezepte für schnelle Gerichte zum Feierabend oder zum Mitnehmen, aufwendigere Speisen für besondere Familienanlässe oder Feiern sowie Ideen für gesunde Knabbereien, Dips und energiearme Getränke. Die Portionsangaben sowie die Nährwertzusammensetzung der Rezepte sind dabei an die speziellen Bedürfnisse adipositasoperierter PatientInnen angepasst.

Das Kochbuch bietet eine schöne Auswahl an unkomplizierten Rezepten mit simplen Zutaten, die in nahezu jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich sein sollten. Dabei werden größtenteils frische und unverarbeitete Lebensmittel verwendet. Die Rezeptauswahl besteht aus einer schönen Mischung aus traditionellen Rezepten, wie Eiersalat und Käsespätzle, und ausgefalleneren Gerichten, wie Sommerrollen und Kichererbsenpfannkuchen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei sein sollte. Einzig Rezepte für ein ausgewogenes Frühstück sind in der Auswahl kaum zu finden. Alle Rezepte sind mit den Big 4 der Nährwerte gekennzeichnet, was die alltägliche Essensplanung, im besonderen Hinblick auf die Proteinbedarfsdeckung erheblich erleichtern dürfte. Zusätzliche Hinweise zur Zubereitung, Kombination und Abwandlung sind ebenfalls sehr hilfreich.

Ermutigende Worte in der Einleitung jedes Kapitels genauso wie ansprechende Bilder zu den Rezepten dürften selbst bei Kochmuffeln die Lust aufs Nachkochen wecken. Angesichts dessen, dass eine weitreichende Aufklärung über die Besonderheiten einer Ernährung nach einer Adipositas-OP bei einer Zielgruppe von PatientInnen, deren



Eingriff 1–2 Jahre zurückliegt, bereits stattgefunden haben sollte, erscheint auch der kompakte Wissensteil zur Auffrischung ausreichend.

Dieses Kochbuch empfiehlt sich für PatientInnen, die sich von ihrer Adipositas-OP gut erholt und keine weitreichenden Ernährungsprobleme haben. In diesem Fall kann das Buch als hilfreiche Unterstützung dienen, die neu erlernten, ausgewogenen Essgewohnheiten auch im Alltag beizubehalten.

Nicole Pedros

Dr. Heike Raab

Nach der Adipositas-OP

Das Kochbuch für mein neues Leben

19,99 €, 144 S.

Stuttgart: TRIAS Verlag 2020

ISBN: 978-3-432-11146-9