

Bis zum nächsten Termin am \_\_\_\_\_ achte ich auf:

---

---

---

So hat es geklappt:

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag:	_____	_____	_____	_____
Dienstag:	_____	_____	_____	_____
Mittwoch:	_____	_____	_____	_____
Donnerstag:	_____	_____	_____	_____
Freitag:	_____	_____	_____	_____
Samstag:	_____	_____	_____	_____
Sonntag:	_____	_____	_____	_____

Stolpersteine:

---

---

---

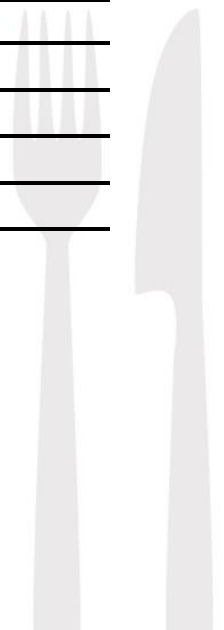
---

Erfolgserlebnisse:

---

---

---



## Trinken - ganz still und Schluck für Schluck

Nach der Adipositas-Operation gibt es in Bezug auf die Getränke einige Veränderungen, die Sie schon jetzt üben können. Theoretisch sind Sie ganz einfach - und für die praktische Umsetzung besprechen wir, wie Sie die Veränderungen Schritt für Schritt bzw. Schluck für Schluck gut hinbekommen.

### 1. stilles Wasser ist die wichtigste Basis

Wasser ist das einzige Getränk, das der Mensch wirklich braucht. Als einfaches Merkmal für ein sinnvolles Getränk merken Sie sich bitte „kalorienfrei und ungesüßt“.

Alle anderen Flüssigkeiten zählen zum Luxus (Bier, Wein, Softdrinks), zu flüssigem Obst/Gemüse (Säfte) oder den eiweißhaltigen Lebensmitteln (Milchgetränke) und sollten dort eingeplant werden.

Als zusätzliche Besonderheit nach der Adipositas-OP steigen Sie bitte nach und nach auf kohlenstofffreie Getränke um. Durch die Kohlensäure würde Ihr kleiner Magen zusätzlich gedehnt, was die Gefahr birgt, dass er „ausleiert“ und Sie möglicherweise wieder zunehmen.

### 2. Schluck für Schluck statt „Druckbetankung“

Sie üben, zwischen den Mahlzeiten regelmäßig Wasser zu trinken. Während es beim Essen wichtig ist, feste zeitlich begrenzte Mahlzeiten zu essen, gilt es für Wasser andersherum: schluckweise über den Tag verteilt, damit es sich gut verteilt und Sie frisch im Kopf und im Körper bleiben. So schaffen Sie die empfohlenen 1,5 Liter leicht (bei warmem Wetter und bei Anstrengung natürlich mehr).

### 3. zu den Mahlzeiten weniger trinken

Parallel dazu verkleinern Sie die Trinkmenge während der Mahlzeit. D.h. Sie schenken sich immer weniger in Ihr Glas zum Essen ein, bis schließlich gar kein Glas mehr auf dem Tisch steht.

### 4. Trinkpause vor der Mahlzeit einplanen

Um sicher zu sein, dass nach der OP die kleine Essensmenge gut aufgenommen und verarbeitet wird, planen Sie als nächsten Schritt eine gezielte Pause VOR jeder Mahlzeit ein. (Nach der OP werden Sie üben, auch nach der Mahlzeit ca. 30 Minuten zu warten, bis Sie wieder trinken).

### Check: so übe ich, OP-gerecht zu trinken

Welche Getränke werden mein Standard? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wo kann es schwierig werden? \_\_\_\_\_

Ideen zum „umschichten“: \_\_\_\_\_

Wie schaffe ich es gut, zwischen den Mahlzeiten zu trinken? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Genuss und Ruhe: kauen, genießen, verdauen

Vielleicht haben Sie in den letzten Wochen schon bemerkt, dass Sie im Vergleich zu Ihren bisherigen Gewohnheiten schon anders essen „mussten“. Jetzt kommt der nächste wichtige Trainingsschritt, der Ihnen nach der OP wirklich weiterhilft: hinsetzen, kauen, konzentrieren.

### 1. Ich esse möglichst immer im Sitzen (an einem festen Essplatz)

Das ist oft leichter gesagt als getan. Wenn Sie gewohnt sind, ihre Mahlzeiten an einem Ess- oder Küchentisch zu essen, haben Sie hier schon gute Voraussetzungen. Wenn nicht: legen Sie bitte für die nächsten Wochen EINEN Platz pro Lebensbereich fest, der nur für´s Essen reserviert ist. Zum Beispiel im Büro der Sozialraum, zu Hause der Küchentisch, Gar nicht so einfach? Sie dürfen gern kreativ sein: wenn es keinen Ess-Platz gibt, legen Sie einen fest: Ich drehe beim Essen den Bürostuhl vom Schreibtisch weg...ich schiebe zum Essen zu Hause einen Stuhl ans Fenster....Hauptsache, es ist immer derselbe Platz. Und wenn Sie bemerken, dass Sie an einer anderen Stelle etwas im Mund haben, setzen Sie sich einfach hin.

Hier esse ich meine Mahlzeiten:

---

---

### 2. Ich lege nach jedem Bissen das Besteck hin und kaue gründlich

Je besser Sie kauen, desto mehr schmecken Sie, was Sie essen und desto besser merken Sie, wenn Sie satt sind. Auch ist das Prinzip einfach: ich schlucke erst, wenn das Essen in meinem Mund richtig breiig ist. Das geht bei Joghurt natürlich schneller als bei Vollkornbrot. Wenn zählen hilft: 15x kauen ist Minimum. Beobachten Sie mal, wie sich das anfühlt im Vergleich zu Ihrem bisherigen Kauverhalten.

Das fällt mir leicht:

Das fällt mir schwer:

---

---

### 3. Ich konzentriere mich während der Mahlzeit nur auf das Essen

Das Handy und der Fernseher bleiben ausgeschaltet, Zeitung und Radio kommen zum Zuge, wenn Sie aufgegessen haben. Gespräche mit Familie oder KollegInnen? Dürfen natürlich weiter sein ;)! Es geht darum, dass Sie sich bewusst machen, was und wie viel Sie wirklich essen - und ob es Ihnen schmeckt. Testen Sie es aus und notieren Sie, wie es Ihnen gefällt.

Mahlzeit/Gelegenheit

angenehm oder nicht?

Das ist mir aufgefallen:

---

---