

Checkliste Gewichtsstillstand nach Magenverkleinerung

Kreuz an, was bei dir zutrifft. (Fast) jeder Punkt, der selten oder gar nicht klappt, kann ein Ansatzpunkt für Verbesserungen sein.

Ein paar Erklärungen findest du im Blogartikel

[Gewichts-Stillstand nach der Adipositas-OP: 20 Tipps, ihn zu beenden](#)

Aussage: das klappt/stimmt bei mir....

immer meist selten nie

Ich esse regelmäßig 3-5 Mahlzeiten

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich esse nur zu den Mahlzeiten, snacke nicht zwischendurch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich esse genug Eiweiß 1-1,5 g/kg Normalgewicht*)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich esse 1-2 kleine Portionen Obst

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich esse 3 kleine Portionen Gemüse

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich esse wenig Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln (ca. ¼ des Tellers)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich kann auf Süßes und Softdrinks meistens verzichten**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich esse selten salzige Snacks und Fastfood

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

* abhängig von der OP-Methode **möglichst unter 25 g zugesetzten Zucker/Tag.

Checkliste Gewichtsstillstand nach der Magenverkleinerung

Aussage: das klappt/stimmt bei mir....

immer
 meist
 kaum
 nie

Ich trinke > 1,5 l Wasser ohne/mit wenig Kohlensäure

Trinkpause 30 Minuten vor/nach Mahlzeiten

Ich nehme regelmäßig hochwertige Nahrungsergänzung

Ich trinke wenig/keinen Alkohol

Ich benötige wenig/keine Medikamente

Meine Portionen sind klein (genug)

Ich esse langsam und kaue gründlich

Ich habe Ruhe beim Essen

Ich esse Speisen, die ich gut kauen muss

Ich habe keine Heißhunger-Attacken

Ich spüre Hunger und Sättigung

Checkliste Gewichtsstillstand nach der Magenverkleinerung

Aussage: das klappt/stimmt bei mir....

immer meist kaum nie

Wenn ich Ausnahmen mache, genieße ich sie

Ich schlafe ausreichend

Ich kann mich gut entspannen

Ich bewege mich regelmäßig

Ich habe aus medizinischer Sicht ein passendes Gewicht erreicht

Na, wie sieht´s aus? Wie oft hast du... angekreuzt?

immer meist kaum nie

Bei "kaum" und "nie" findest du deine Ansatzpunkte, etwas zu verbessern!

Dein Kopf weiß, was du tun solltest- und du scheiterst doch immer wieder am Alltag und an der Motivation?



Dann ist die "Dranbleiben!" Community genau das Richtige für dich. Schritt für Schritt mehr Gelassenheit, wirklich machbare Ess-Routinen und ganz viele "wir-schaffen-das-zusammen" Kicks!

Hier findest du alle Infos über die Community und den nächsten Start:

www.antjemueller.de/dranbleiben-entspannt-essen-nach-magenverkleinerung/