
Subject: Warum keine Diäten in den ersten 6 Monaten nach einer HAT?

Posted by [bjoern](#) on Thu, 11 Feb 2010 09:57:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

da ich nun langsam immer mehr zunehme und mein Waschbrettbauch schwindet (da man ja in der Post Op Zeit kein Sport machen darf), habe ich überlegt, ob ich einfach mal eine Diät mache.

Da ich aber gelesen habe, dass man 6 Monate nach der OP keine Diät machen darf, will ich vorerst nichts riskieren.

Ich kann mir nicht vorstellen, warum man keine Diät machen darf? Klar, in den ersten Post OP Wochen kann ich es ja noch verstehen, aber ab 6 Wochen sollte man doch die KCAL reduzieren können wenn man alle nötigen Vitamine etc. zu sich nimmt, oder???

Subject: Re: Warum keine Diäten in den ersten 6 Monaten nach einer HAT?

Posted by [Katzenhase](#) on Thu, 11 Feb 2010 16:48:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst doch nach 4 Wochen anfangen zu joggen

Ich sehe das mit dem Zunehmen nicht so dramatisch. Es liegt halt viel an deinem Essverhalten.

Wenn du morgens keine 4 Teilchen zum Frühstück zu dir nimmst, mittags dir haufenweise die Kohlenhydrate reinziehst und am Abend noch etliche Kalorienbomben, solltest du eigentlich nicht so viel zunehmen....

Ernähre dich nochmal und fang nach 4 Wochen mit dem Laufen an, dann brauchst du dich auch nicht wie ein Magermodel ernähren...
