



Informationsbroschüre

Adipositas

Diätetik

## *Liebe Patientin, lieber Patient!*

Die Ernährungsberatung im Rahmen der Behandlung von Menschen mit einem krankhaften Übergewicht nimmt eine ganz zentrale Stelle ein .

So ist nicht nur die Schulung und Beratung der betroffenen Personen vor einem geplanten Eingriff wichtig und anzustreben, sondern auch im Rahmen der Nachsorge, da immer wieder Fragen und Probleme vor allem rund um die richtige Ernährung aufkommen.



Das Essen bleibt auch nach der Durchführung eines bariatrischen Eingriffes ein wichtiges Thema. Da ist eine professionelle Hilfe oft sinnvoll und notwendig.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit der vorliegenden Broschüre einige wichtige Informationen geben können.

*Ihr Adipositas-Team Friesoythe*

## Was erwartet mich, worauf muss ich achten....?

Sicherlich gehen Ihnen viele Fragen durch den Kopf, denn Sie wollen grundlegend etwas verändern bzw. haben bereits eine operativen Eingriff hinter sich.

- ➔ Welche Probleme kommen nach der Operation auf mich zu?
- ➔ Was kann und darf ich nach der Operation noch alles essen?
- ➔ und vieles mehr ....



Diese Broschüre wird Ihnen einen Überblick über das notwendige Ess- und Trinkverhalten geben und sicherlich auch einige Fragen beantworten.

Halten Sie die Empfehlungen unbedingt ein, denn das ist eine Voraussetzung für einen langfristigen Erfolg.

## Essensplan während des stationären Aufenthaltes

**Aufnahmetag:** Stationäre Aufnahme

**OP Tag:** Intensivstation

### 1. Tag postoperativ:

Joghurt, Suppe, Brühen

### 2. Tag postoperativ:

**Morgens und mittags:**

Joghurt, Suppe, Brühen

**Abends:**

Weißbrot, Schmierkäse, Streichwurst, Gurkenscheiben

### 3.Tag postoperativ:

**Frühstück:**

Weißbrot, Schmierkäse, Streichwurst, Gurkenscheiben

**Mittags:**

Kartoffeln, Schonkostgemüse, Fleischbällchen, Sauce

**Abends:**

Weißbrot, Schmierkäse, Streichwurst, Gurkenscheiben

*für nächtlichen Hunger Joghurt*

### 4.Tag postoperativ:

**Morgens:**

Weißbrot, Scheibenkäse, Portion, Schmierkäse, Portion  
Streichwurst, Gurkenscheiben

*Tee und Wasser immer getrennt  
von den Mahlzeiten reichen!*

Durch die Ernährungsberatung erfolgt die Aufklärung zum weiteren Kostaufbau.

## Empfohlenes Essverhalten nach dem stationären Aufenthalt

Nach der Operation ist das Volumen des Magens verringert. Bildlich gesprochen:

*so groß wie eine kleiner Joghurtbecher.*

Dies hat zur Folge, dass Sie nur kleine Mahlzeiten zu sich nehmen können.

### Bitte beachten Sie:

- ➔ 3 Mahlzeiten täglich eiweißreich gestalten (Milch- Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Soja)
- ➔ 3 x Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Broccoli, Aubergine)
- ➔ 2 x Obst

*Snacks zwischen den Mahlzeiten sollten gemieden werden.*

Wenn unbedingt nötig, sollten Zwischenmahlzeiten z. B. aus:

- ➔ Walnüssen, Joghurt, Obst, Knäckebrot bestehen. Hierbei sollte die Menge pro Portion nicht größer sein wie eine Handvoll.

### Tipp:

- ➔ kauen Sie jeden Bissen gründlich
- ➔ essen Sie langsam und bewusst
- ➔ überessen Sie sich nicht
- ➔ nicht während der Mahlzeiten trinken

### Ganz wichtig!!!

**Ignorieren Sie nicht das Sättigungsgefühl.**

Es kann zu Erbrechen und einer Dehnung des Magens führen.

## Empfohlenes Trinkverhalten nach dem stationären Aufenthalt

Wichtig ist es, viel zu trinken. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann u. a. zu folgenden Symptomen führen:

- ➔ Kopfschmerzen
- ➔ Abgeschlagenheit
- ➔ Übelkeit
- ➔ tiefen Rückenschmerzen
- ➔ weißem Zungenbelag
- ➔ dunklem Urin
- ➔ Verdauungsstörungen



Damit Sie sich rundum wohl fühlen beachten Sie bitte folgende Tipps:

- ➔ Trinken Sie mindestens **2,0 bis 2,5 l** pro Tag.
- ➔ **Trinken Sie nicht während des Essens**
- ➔ Trinken Sie nicht 30 Minuten vor und 30 Minuten nach den Mahlzeiten. Als Trinktraining wird empfohlen, jeden Tag ein Glas Wasser mehr zu trinken.

### Empfohlene Hauptgetränke

- ➔ Wasser
- ➔ Mineralwasser
- ➔ ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- ➔ ungesüßte Fruchtschorlen 3:1 Mischungsverhältnis

## Bausteinplan nach dem stationären Aufenthalt.

**Frühstück** (kleine Portionen):

- ➔ Milchprodukte einsetzen und Ei oder Rührei (mit Milch gestreckt)
- ➔ Vollkornprodukte
- ➔ Obst

**Ruhephase einhalten**

eine halbe Stunde nichts essen und trinken

**Trinken**

- ➔ ungesüßte Tees
- ➔ Wasser
- ➔ Fruchtschorlen

**Ruhephase einhalten**

eine halbe Stunde nichts essen und trinken

**Bei Hunger im Notfall nur eine MINI- Portion aus:**

- ➔ Joghurt, Buttermilch, Walnüsse, Vollkornzwieback, Früchtequark
- ➔ zwischen den Mahlzeiten sollten nicht mehr wie 4 Stunden liegen.



**Mittagessen** (kleine Portionen):

- ➔ Gemüse
- ➔ Fettarmes Fleisch
- ➔ Sättigungsbeilage (Reis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Ebly)

**Ruhephase einhalten**

eine halbe Stunde nichts essen und trinken

**Trinken**

- ➔ ungesüßte Tees
- ➔ Wasser
- ➔ Fruchtschorlen

**Ruhephase einhalten**

eine halbe Stunde nichts essen und trinken

**Bei Hunger im Notfall nur eine MINI- Portion aus:**

- ➔ Joghurt, Buttermilch, Walnüsse, Vollkornzwieback, Früchtequark

**Abendbrot** (kleine Portionen):

- ➔ Milchprodukte einsetzen und Ei oder Rührei (mit Milch gestreckt)
- ➔ Vollkornprodukte

**Ruhephase einhalten**

eine halbe Stunde nichts essen und trinken

**Trinken**

- ➔ ungesüßte Tees
- ➔ Wasser
- ➔ Fruchtschorlen

**Ruhephase einhalten**

eine halbe Stunde nichts essen und trinken

**Bei Hunger im Notfall nur eine MINI- Portion aus:**

- ➔ Joghurt, Buttermilch, Walnüsse, Vollkornzwieback, Früchtequark

## Auswahl an Milchprodukten

- ➔ Vollmilch 1,5%
- ➔ Halbfettbutter
- ➔ Frischkäse, Weichkäse
- ➔ Halbfester Schnittkäse, Hartkäse
- ➔ Molke, Quark
- ➔ Buttermilch, Dickmilch
- ➔ Kalinka
- ➔ Kefir, Schmand
- ➔ Magerjoghurt
- ➔ Ziegenmilch, Ziegenkäse

## Zu vermeidende Lebensmittel

- ➔ Streichfette, Mayonnaise, Palmin u. a.
- ➔ Lebensmittel mit hohem Fettanteil
- ➔ Süßigkeiten
- ➔ Colagetränke, Limonaden
- ➔ Süßstoffe

...sie können folgende Beschwerden auslösen:

- ➔ Durchfälle, Blähungen
- ➔ Unwohlsein
- ➔ Gewichtszunahme

## Vitaminsubstitution

Trotz einer ausgewogenen Ernährung können nach einer sogenannten bariatrischen Operation Mangelzustände entstehen.

Bestimmte Nahrungsbestandteile müssen als Ernährungszusätze in Form von Tabletten oder Kapseln täglich eingenommen werden.

**Um eine Mangelernährung rechtzeitig erkennen und adäquat behandeln zu können, ist die Teilnahme an dem von uns empfohlenem Nachsorgeprogramm mit der regelmäßigen Bestimmung von Laborwerten unerlässlich!**

Das Vitamin B12 kann nicht mehr über die Ernährung in ausreichendem Maße vom Darm aufgenommen werden und muss spätestens alle 8 Wochen vom Hausarzt gespritzt werden.

**Vor allem bei Frauen ist es wichtig, im Zuge der Regelblutungen den Eisenbedarf zu beachten.**



## Wichtige Vitamine und Spurenelemente

Empfohlene Dosierungen zur Nahrungsergänzung bei Magenbypass:

- ➔ Calcium 1500- 2000mg
- ➔ Vitamin D3 2000 IE
- ➔ Folsäure 400 µg
- ➔ Vitamin B12 1000 µg i. m., alle 8- 12 Wochen
- ➔ Zink (Männer) 15mg
- ➔ Zink (Frauen) 12mg
- ➔ Thiamin (Vit. B1) MV
- ➔ Vitamin A MV
- ➔ Vitamin E MV
- ➔ Vitamin K MV
- ➔ Bei Bedarf: Transferrin

## Frühdumping

Frühdumping tritt ca. 20 Min. nach der Nahrungsaufnahme auf.

Aufgrund der eingeschränkten Speicherfunktion des Magens gelangt kohlenhydratreiche Nahrung teilweise unverdaut in den Dünndarm. Dies führt dazu, dass Flüssigkeit in den Dünndarm einströmt, die aus dem Blut stammt. Es kann zu einer Überdehnung des Dünndarms kommen, die sich in Druckgefühl, Übelkeit und Erbrechen äußert.

Durch den Flüssigkeitseinstrom kann es zum Blutdruckabfall und zu Kreislaufproblemen kommen.

### Vorbeugende Maßnahmen:

- ➔ während dem Essen nicht trinken
- ➔ bis zu einer halben Stunde nach dem Essen nichts trinken
- ➔ kleine Mahlzeiten bevorzugen
- ➔ die erste Zeit nach dem Essen direkt hinlegen
- ➔ beim Autofahren keine zuckerhaltigen Getränke trinken
- ➔ Traubenzucker für alle Fälle

### Mögliche Symptome:

- ➔ Völlegefühl
- ➔ meist nachdem Essen sofort gefolgter Durchfall
- ➔ Bauchschmerzen
- ➔ Schweißausbrüche
- ➔ Kreislaufprobleme

## Spätdumping

Spätdumping macht sich etwa ein bis vier Stunden nach der Nahrungsaufnahme bemerkbar, weil schnell verfügbare Kohlenhydrate zu schnell vom Darm aufgenommen werden.

Die Folge ist ein starker Anstieg des Blutzuckerspiegels, was dazu führt, dass vermehrt Insulin ausgeschüttet wird.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel ab. Durch den Überschuss an Insulin kommt es einige Stunden später nach dem Essen zur Unterzuckerung.

### Vorbeugende Maßnahmen:

- ➔ **SOFORT** 1 Stück Traubenzucker
- ➔ im Anschluss eine halbe Scheibe Brot (Vorzugsweise Weiß- Graubrot/ Mischbrot) mit etwas Marmelade oder Honig
- ➔ sollten die Symptome nicht besser werden, einen Joghurt essen.

### Mögliche Symptome:

- ➔ Schwächegefühl
- ➔ Schweißausbrüche
- ➔ Schnellen Puls
- ➔ Heißhunger
- ➔ Kopfschmerzen

## Passen Sie gut auf sich auf!

### *L ist gut, S ist schlecht!!!*

- ➔ Vermeiden Sie langes Sitzen und Stehen
- ➔ Liegen und vor allem Laufen ist wichtig!



- ➔ **Sport** ist in der Regel ab der 3. Woche nach der Operation unter professioneller Anleitung möglich und **notwendig!**
- ➔ Bewegen Sie sich so gut, wie es Ihnen Ihr körperlicher Zustand erlaubt.
- ➔ Sie sollen **Fettmasse verlieren** und keine Muskelmasse.
- ➔ am Besten ist eine **Kombination aus Kraft- und Ausdauersport!**

Sie brauchen weitere Informationen oder haben Fragen?



Kontakt siehe Rückseite. Weitere Informationsbroschüren zum Thema Adipositas halten wir für Sie bereit.

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

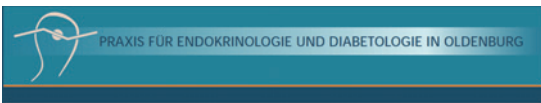
---



st.marienhospital  
friesoythe



Kooperationspartner:



Kontaktdaten:

**Adipositas-Zentrum Nord-West**

St.-Marien-Straße 1

26169 Friesoythe

Fon: 04491 - 940 824

[www.adipositas-zentrum-nord-west.de](http://www.adipositas-zentrum-nord-west.de)

[info@adipositas-zentrum-nord-west.de](mailto:info@adipositas-zentrum-nord-west.de)