

Ernährung nach der Operation

Der 3-stufige Kostaufbau nach der Operation unterstützt die Wundheilung und fördert den raschen, komplikationslosen Gewichtsverlust.

Die Portionsgrößen nach der Operation sind deutlich kleiner. **Sie sollten das Essen sofort einstellen, wenn Sie ein Druckgefühl in der Magengegend verspüren.**

Es werden 3 bis 4 kleine Mahlzeiten pro Tag empfohlen. Ferner sollten täglich **60 bis 90 Gramm Eiweiß pro Tag** verzehrt werden, um einen Muskelverlust zu vermeiden und die Wundheilung zu verbessern.



Pro Stunde sollten 150 bis 200 ml Tee oder stilles Wasser getrunken werden, um auf mindestens 1,5 Liter/ Tag zu kommen. **Essen und Trinken sollten jedoch 30 Minuten voneinander getrennt werden.**

Zuckerhaltige Getränke verhindern eine gute Gewichtsabnahme und begünstigen das sog. Dumping-Syndrom* (siehe Seite 3). Kohlensäure kann in Phase 1 dazu führen, dass Probleme mit der Nahtstelle im Magen/Darm entstehen können. Sie sollte daher die ersten 4 Wochen dringend gemieden werden.

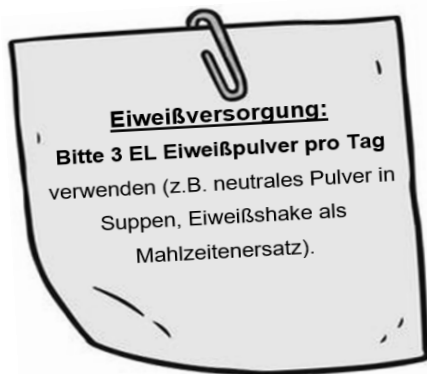
Phase 1

Dauer: 4 Wochen ab Operationsdatum

Aufgeteilt in: 2 Wochen flüssige Kost, 2 Wochen breiige Kost

- 1. Tag: 250 ml Tee oder stilles Wasser
- 2. Tag: 500 ml Tee oder stilles Wasser
- 3. Tag: Tee oder stilles Wasser ohne Mengeneinschränkung
- Ab 4. Tag: Tee, stilles Wasser, Kaffee + Schonkost in flüssiger/breiiger Form

Phase 1 ist eine Schonkost und gliedert sich in 2 Wochen flüssige Kost, gefolgt von 2 Wochen breiiger Kost.



Schonkost bedeutet, dass blähende oder scharfe Lebensmittel gemieden werden sollen, um eine gute Wundheilung zu gewährleisten.

Bitte nicht mehr als 150 Gramm/ Milliliter pro Mahlzeit verzehren, auch wenn vom Gefühl mehr passen würde.

In den ersten 2 Wochen der Flüssigphase bitte Gemüse nur fein püriert als Suppe verzehren. Anschließend ist Gemüse für 2 Wochen in Breikonsistenz erlaubt.

Die Kost ist zudem eiweißreich und fettarm.

Erlaubte Lebensmittel in Phase 1:

- Milchprodukte (Natur): Joghurt (1,5 % Fett), Quark bis 20 % Fett, Buttermilch, Kefir, Ayran, Skyr, Hüttenkäse, Dickmilch
- Obst: Alle pürierten Obstsorten
- Gemüse: Gekocht und nicht blähend wie z.B. Broccoli, Blumenkohl, Möhre, Tomate, Zucchini, Kürbis, Kartoffeln
Hinweis 1: Flüssigkost: Gemüse nur fein püriert als Suppe verzehren
Breikost: Gemüse als Brei erlaubt
Hinweis 2: Keine Hülsenfrüchte, Bohnen, Zwiebeln, Pilze, Paprika (blähend)
- Fisch: In der 3. und 4. Wochen nach der Operation ist fettarmer, weicher Fisch erlaubt (z.B. Thunfisch aus der Dose im eigenen Saft).
- Eierspeisen: Ab der 3. Woche ist Ei als Rührei erlaubt.
- Getränke: Stilles Wasser, ungesüßter Tee (ggf. Süßstoff), milder Kaffee

Tagesbeispiel:

| | |
|--------------|--|
| Frühstück: | 100 g Naturjoghurt (1,5% Fett) mit 1 Esslöffel Eiweißpulver, wahlweise gemischt mit 1-2 Teelöffeln fein püriertem Obst |
| Mittagessen: | 1 kl. Teller (ca. 100 ml) pürierte Gemüsesuppe (nichts blähendes) bzw. alternativ klare Brühe mit 1 EL Eiweißpulver |
| Abendessen: | 100 g Haferflockensuppe (Schmelzflocken verrührt mit Milch (1,5% Fett) und 1 Esslöffel Eiweißpulver) |

Phase 2
Dauer: 2-3 Tage
→ Weiche Kost

In dieser Phase wird die Kost fester und die Speisen müssen nicht mehr püriert werden. Bevorzugen Sie leicht verdauliche Lebensmittel, z.B. gekochtes Gemüse, gekochte Kartoffeln, fettarmer und gedünsteter Fisch oder Hähnchen ohne Panade. Spätestens in dieser Phase sollte alles **sehr gut gekaut** werden!

Tagesbeispiel:

| | |
|--------------|---|
| Frühstück: | 100 g Magerquark mit etwas Milch (1,5 % Fett) cremig gerührt, 1- 2 Teelöffel klein geschnittener Apfel, ggf. etwas Zimt |
| Mittagessen: | 60 g gebratener Seelachs, 2 Esslöffel weich gekochtes Gemüse (z. B. Brokkoli) und 1 kl. Kartoffel |
| Abendessen: | 100g Hüttenkäse mit ½-1 Scheibe Vollkorntoast |

Treten keine Unverträglichkeiten auf, können Sie damit beginnen weitere Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren.

Unverträglichkeiten können sich äußern durch z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfälle, Völlegefühl. In diesem Fall sollten Sie Phase 2 einige Tage länger durchführen und dann nochmals erneut vorsichtig weiche Lebensmittel ausprobieren.

Phase 3
Dauerkostform
→ Gesunde, eiweißreiche Mischkost

Mit Phase 3 beginnt die gesunde Mischkost als Dauerkostform. Der Fokus liegt jedoch auf einer eiweißreichen und kohlenhydratarmen Lebensmittelauswahl, um später ohne Eiweißpulver mindestens 60 g Eiweiß am Tag zu erreichen (s. auch eiweißreichen Beispieltag weiter hinten). Ferner sollten Sie sich fettarm ernähren, um dauerhaft eine optimale Gewichtsabnahme zu erzielen.

Pro Mahlzeit sollte nur jeweils ein neues Nahrungsmittel ausgetestet werden, damit eventuelle Unverträglichkeiten festgestellt werden können. Wir empfehlen zu Anfang das Führen eines Ernährungsprotokolls.

In allen Phasen sollten Sie weiterhin ausreichend Getränke in Form von ungesüßtem Tee oder stillem Wasser zu sich nehmen (mind. 1,5 Liter/Tag). Essen und Trinken sollte weiterhin mit 30 Minuten Abstand getrennt und gezuckerte Getränke sollten weiterhin gemieden werden.

Tagesbeispiel:

| | |
|--------------|---|
| Frühstück: | Müsli: 100 g Joghurt (1,5% Fett), gemischt mit 1 Esslöffel Haferflocken und 50 g Himbeeren |
| Mittagessen: | 60 g gebratener Lachs, 40 g gekochter Brokkoli, 1 kleine Kartoffel, ggf. 1 Esslöffel helle, fettarme Soße |
| Abendessen: | ½-1 Scheibe Vollkorntoast mit Feta-Aufstrich (50g Feta, ½ Teelöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Ajvar, Salz, Pfeffer, Kräuter), 1 kleine Tomate |

Dumping-Syndrom*

Unter dem Dumping-Syndrom versteht man die beschleunigte Entleerung des Mageninhaltes in den Dünndarm. Dies wird auch als Sturzentleerung bezeichnet. Es kann insbesondere durch den fehlenden Magenausgang bei Patienten mit Magenbypass auftreten, selten auch bei Schlauchmagenresektion.

Insbesondere Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt sind Dumping-Auslöser (z.B. Säfte, Limonaden, Süßigkeiten).

Es wird das Frühdumping (15 bis 30 Minuten nach dem Essen) vom Spätdumping unterschieden (90 bis 120 Minuten nach dem Essen).

Symptome könne sein: Schweißausbruch, Schwindel, Kreislaufprobleme, Schwächegefühl, Durchfall.

So verhindern Sie ein Dumping: Meiden Sie zuckerreiche Speisen und Getränke, trennen Sie Essen und Trinken im zeitlichen Abstand von 30 Minuten voneinander.



Empfehlung zur Supplementierung

Quelle: S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen.

Beginn: **Ab 5. Woche nach OP.** Die angegebenen Empfehlungen dienen der **Vorbeugung eines Mangels.** Ist ein Mangel bereits nachgewiesen, muss eine erhöhte Dosisanpassung durch den Arzt erfolgen.

| Magenbypass | Schlauchmagen |
|--|--|
| Multivitaminpräparat <ul style="list-style-type: none"> • RDA 100%¹ • Multivitamin A - Z • 2x täglich | Multivitaminpräparat <ul style="list-style-type: none"> • RDA 100%¹ • Multivitamin A - Z • 2x täglich |
| Calcium als Citrat 1.200- 1.500 mg/Tag → aufgeteilt auf 3 x 500 mg/Tag | Calcium als Citrat 1.200- 1.500 mg/Tag → aufgeteilt auf 3 x 500 mg/Tag |
| Vitamin D Mind. 3000 IE/Tag → alternativ 20.000 IE/Woche | Vitamin D Mind. 3000 IE/Tag → alternativ 20.000 IE/Woche |
| Vitamin B₁₂ <ul style="list-style-type: none"> • bevorzugt i.m.²: 1000-3000 µg/alle 3-6 Monate • oral: 1000 µg/Tag als Tablette | Vitamin B₁₂ <ul style="list-style-type: none"> • bevorzugt i.m.²: 1000-3000 µg/alle 3-6 Monate • oral: 1000 µg/Tag als Tablette |
| Magnesium als Citrat 200 mg/Tag | Magnesium als Citrat 200 mg/Tag |
| Eisen (als Sulfat/Fumarat/Glukonat) 50 mg/Tag | |
| Folsäure 600 µg/Tag | |

Wichtig: keine Brausetabletten, keine Kapseln (außer von den Spezialfirmen wie FitForMe etc.)

Hinweis: Supplemente am besten entweder aus der Apotheke oder von den hiesigen Spezialfirmen (z.B. FitForMe, Celebrate Vitamins Europe, Bariatric Advantage, WLS Products)

Kontakt:
 Apotheke/ Ernährungsteam
 SJG St. Paulus GmbH
 St. Johannes Hospital Dortmund
 Johannesstr. 9-17
 44137 Dortmund
 Fon: + 49-(0)-231-1843-31740
 Email: annika.kubb@joho-dortmund.de

¹ RDA = empfohlene Tagesdosis

² i.m. = intramuskuläre Injektion über den Hausarzt