

Eiweißreiche Kost (2-4 Wochen) vor einer Operation

Hintergrund:

Diese spezielle kalorienreduzierte Diät ist fett- und kohlenhydratarm und reich an Eiweiß (mind. 60-90 g/ Tag). Die eiweißreiche Kost vor der Operation ist notwendig, um dadurch eine Verkleinerung der häufig vorkommenden Fettleber zu erzielen und Ihr OP-Risiko zu minimieren. Zusätzlich dient diese Phase der Vorbereitung auf das Essverhalten nach der Operation.

Hinweis: Patienten mit Diabetes mellitus, welche blutzuckersenkende Medikamente einnehmen oder Insulin spritzen, sollten ggf. die Dosierung gemeinsam mit dem behandelnden Arzt anpassen, um Unterzuckerungen zu vermeiden.

Ablauf:

Im Tagesverlauf dürfen 3 bis 4 Mahlzeiten eingenommen werden. Dazwischen sollte eine 4-stündige Pause der Nahrungsaufnahme eingehalten werden.

Weiterhin ist auf eine ausreichende Trinkmenge mit mind. 2 Litern/Tag zu achten. Als Training für die Zeit nach der Operation sollte 30 Minuten vor sowie 30 Minuten nach der Mahlzeit nicht getrunken werden.

Planen Sie ausreichend Zeit (mind. 30 Min.) für die Mahlzeiten ein. Das bedeutet, intensiv kauen und die Nahrung im Mund gut zerkleinern.

Erlaubt sind alle Lebensmittel, die eiweißreich sowie fett- und kohlenhydratarm sind. Dies trifft beispielsweise auf folgende Lebensmittel zu:

- Milchprodukte (natur): Joghurt (1,5% Fett), Magerquark, Buttermilch, Kefir, Ayran, Skyr, Hüttenkäse, Dickmilch
- Fleischprodukte (unpaniert): fettarmes Fleisch, fettarmer Fisch, fettarmes Geflügel
- Eier: Rührei, Spiegelei
- Obst: Maximal 150 g/Tag
- Gemüse: kohlenhydratarmes Gemüse wie Salatgurke, Tomate, Broccoli, Radieschen, grüne Paprika, Spargel, Zucchini, Blattsalat
- Getränke: Kaffee mit fettarmer Milch (1,5 % Fett), Wasser, ungesüßter Tee

Die Lebensmittel können püriert oder im Ganzen verzehrt werden. Bei Letzterem sollten diese aber **sehr gut gekaut** werden!

Tagesbeispiel:

Frühstück:	200 g Magerquark (ca. 27 g Eiweiß) mit 1 Stück Obst (z. B. Apfel) 200 ml Milch (ca. 7 g Eiweiß)
Mittagessen:	1-2 Teller (pürierte) Gemüsesuppe mit 1 eingerührten Ei (ca. 5 g Eiweiß) und 1 Esslöffel Eiweißpulver (ca. 5 g Eiweiß)
Abendessen:	1 Eiweißshake (ca. 40 g Eiweiß)

► insgesamt: 84 g Eiweiß

Frühstück, Mittag- und Abendessen können jeweils durch einen Eiweißshake ersetzt werden. Auch die Reihenfolge ist frei wählbar, sodass bspw. die Suppe ebenso abends verzehrt werden kann.

Einzelne Mahlzeiten können durch Lebensmittel ausgetauscht werden, die in der Liste von Seite 1 stehen (z.B. unpaniertes Schnitzel mit gedünstetem Broccoli anstatt der Suppe).

Geeignete Protein- bzw. Eiweißpulver (s. Liste im Anhang) können in der Apotheke, im Drogeriemarkt oder im Internet bezogen werden (**wichtig:** Proteingehalt mind. 80g/100g Pulver).

Zum Schluss noch einige geeignete Rezepte:

Beispiel für ein Gemüsesuppen-Rezept (4 Port.):

Eine Gemüsesuppe können Sie aus 1 l Gemüsebrühe, 500 g Gemüse (z.B. Broccoli oder Spargel) und 200 g Kartoffeln zubereiten. Alles zusammen zerkleinert in einen Topf geben, 15 Minuten köcheln lassen und anschließend ggf. pürieren. Verfeinert werden darf die Suppe beispielsweise mit fettarmen Frischkäse oder saurer Sahne.

Beispiel für eine herzhafte Quarkspeise (1 Port.):

Nehmen Sie 50 g Speisequark (20% Fett) und mischen ihn mit 50 g Joghurt (1,5 % Fett) sowie zwei Teelöffeln zerdrücktem Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft). Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Wahlweise kann auch kohlenhydratarmes Gemüse wie Tomate oder Gurke dazu verzehrt werden.

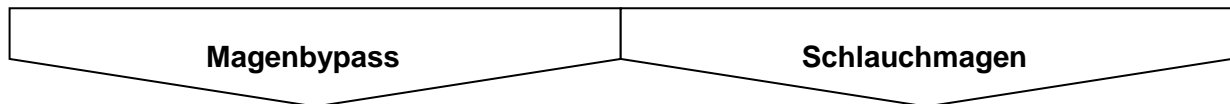
Beispiel für ein süßes Joghurtrezept (1 Port.):

Mischen Sie 100 g Joghurt (1,5 % Fett) mit 10 g neutralem Eiweißpulver, 1 Esslöffel Apfelmus sowie 1 Teelöffel Mandelmus.

Empfehlungen zur Supplementation

Quelle: S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen. AWMF-Register Nr. 088-001 (2018)

Mit Beginn der Eiweißphase ist zwingend auf die tägliche Einnahme eines Multivitaminpräparates zu achten. Dies soll eine bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen während dieser Diät gewährleisten.



⇩ Während der Eiweißphase vor der Operation ⇩

Multivitaminpräparat (RDA 100%)¹ <ul style="list-style-type: none"> • Multivitamin A - Z (z.B. Centrum, Eunova) 1x täglich 	Multivitaminpräparat (RDA 100%)¹ <ul style="list-style-type: none"> • Multivitamin A - Z (z.B. Centrum, Eunova) 1x täglich
---	---

⇩ **Kommen ab der 5. Woche nach der Operation hinzu** ⇩

Calcium- Citrat 1.200- 1.500 mg/Tag	Calcium- Citrat 1.200- 1.500 mg/Tag
Vitamin D Mind. 3000 IE/ Tag	Vitamin D Mind. 3000 IE/ Tag
Vitamin B₁₂ oral: 1000 µg/Tag als Tablette i.m. ² : 1000-3000 µg/alle 3-6 Monate	Vitamin B₁₂ oral: 1000 µg/Tag als Tablette i.m.: 1000-3000 µg/alle 3-6 Monate
Magnesium als Citrat 200 mg/d	Magnesium als Citrat 200 mg/d
Eisen (als Sulfat/Fumarat/Glukonat) 50 mg/Tag	
Folsäure 600 µg/Tag	

Kontakt:
Ernährungsteam
Kath.-St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH
Johannesstraße 9-17
44137 Dortmund
Fon: + 49-(0)-231-1843-31740
Fax: + 49-(0)-231-1843-31749
Email: annika.kubb@joho-dortmund.de

¹ RDA = empfohlene Tagesdosis

² i.m. = intramuskuläre Injektion über den Hausarzt

Auswahl an geeigneten Eiweißpulvern

Eiweißpulver stellen bei verminderter Nahrungsaufnahme eine wichtige, die Nahrung ergänzende, Eiweißquelle dar. Das Pulver sollte in möglichst hochwertiger Form vorliegen, d. h. der **Eiweißgehalt sollte bei > 80g/ 100g Pulver** liegen.

Folgende Liste zeigt eine Auswahl an geeigneten Eiweißpulvern. Die Liste ist nicht abschließend.

Produkt	Eiweißgehalt pro 100 g Pulver	Geschmack	Erhältlich z. B. bei:
Layenberger LowCarb.one 3K Protein Shake	82 g	variabel	Rossmann
Isostar Powerplay High Protein 90 Vanille	82 g	neutral, variabel	Internet
LC Pro 85	84 g	neutral	Internet (z.B. Bodystuff)
Vitality Soja Eiweisspulver * rein pflanzlich auf Sojabasis	84 g	neutral	Internet
Champ Body Shape Protein 90	86 g	variabel	Rossmann
Champ Muscle Protein 90 Shake	86 g	variabel	Rossmann
Sportness Eiweiß 90	86 g	neutral, variabel	dm
Body Attack Power Protein 90	86 g	variabel	Internet
Fresubin Protein Powder	87 g	neutral	Apotheken, Sanitätsfachhandel
Sojaproteinisolat * rein pflanzlich auf Sojabasis	88 g	neutral	Rossmann, Internet (z.B. myprotein)
Resource Instant Protein	90 g	neutral	Apotheken, Sanitätsfachhandel
Whey Protein	81 g* *gilt nicht für Haselnuss-Kakao, Schoko-Kokosnuss	variabel	Internet (z.B. Bodylab24)
Adozan Eiweiß 100	95 g	neutral	Internet

Kontakt:
Ernährungsteam
Kath.-St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH
Johannesstraße 9-17
44137 Dortmund
Fon: + 49-(0)-231-1843-31740
Fax: + 49-(0)-231-1843-31749
Email: annika.kubb@joho-dortmund.de