

Ernährung nach der Operation

Hintergrund:

Der 3-phasigen Kostaufbau nach der Operation unterstützt wesentlich die Genesung sowie die Wundheilung und fördert den raschen, komplikationslosen Gewichtsverlust.

Die angegebenen Portionsgrößen sind als Obergrenze zu verstehen. Sie sollten das Essen sofort einstellen, wenn ein Druckgefühl zu spüren ist.

Es werden 3 bis 4 kleine Mahlzeiten pro Tag empfohlen. Bei deutlich mehr Mahlzeiten besteht die Gefahr einer schlechten Gewichtsabnahme. Bei deutlich weniger Mahlzeiten ist es kaum machbar die nötigen 60 bis 90 Gramm Eiweiß pro Tag zu erreichen. Insbesondere deshalb empfehlen wir Ihnen in Phase 1 ergänzend 3 Esslöffel Proteinpulver pro Tag zu verwenden.

Pro Stunde sollten 150 bis 200 ml Tee oder stilles Wasser getrunken werden (mind. 1,5 Liter/ Tag). Um den Restmagen/ Pouch nicht zu stark zu dehnen, dürfen 30 Minuten vor und nach der Mahlzeit keine Getränke zugeführt werden.

Phase 1 (Dauer: 4 Wochen ab Operationsdatum)

1. Tag: 250 ml kohlenensäurearme Flüssigkeit z.B. Tee/ stilles Wasser
2. Tag: 500 ml kohlenensäurearme Flüssigkeit z.B. Tee/ stilles Wasser
3. Tag: Tee oder stilles Wasser ohne Einschränkung
- Ab 4. Tag: Fett- und kohlenhydratarme sowie eiweißreiche Lebensmittel in flüssig/breiiger Form.

Phase 1 ist angelehnt an die eiweißreiche und fettarme Diät vor der Operation. Erlaubt sind jedoch nur flüssig bis breiige Lebensmittel. Es sollte ferner darauf geachtet werden, dass keine scharfen Gewürze und Kräuter sowie keine blähenden Lebensmittel verzehrt werden.

Beispielliste zur Lebensmittelauswahl:

- Milchprodukte (natur): Joghurt (1,5 % Fett), Magerquark, Buttermilch, Kefir, Ayran, Skyr, Hüttenkäse, Dickmilch
- Obst: alle pürierten Obstsorten
- Gemüse: gegartes, nicht blähendes Gemüse wie z.B. Kartoffel, Brokkoli, Blumenkohl, Möhre, passierte Tomate, Zucchini etc.
- Fisch: 2 bis 3 Wochen nach der Operation ist Fisch in der Suppe als Proteinquelle erlaubt
- Getränke: stilles Wasser, ungesüßter Tee

Tagesbeispiel:

Frühstück:	100-150 g Naturjoghurt (1,5% Fett) mit 1 Esslöffel Proteinpulver, wahlweise gemischt mit 1-2 Teelöffeln fein püriertes Obst
Mittagessen:	1 Teller (ca. 100-150 ml) pürierte Gemüsesuppe (nichts blähendes) bzw. alternativ klare Brühe mit 1 EL Proteinpulver
Abendessen:	100-150 ml Haferflockensuppe (Schmelzflocken verrührt mit Milch (1,5% Fett) und 1 Esslöffel Proteinpulver)

Phase 2 (Dauer 2-3 Tage)

In dieser Phase wird die Kost fester und die Speisen müssen nicht mehr püriert werden. Bevorzugen Sie leicht verdauliche Lebensmittel, z.B. gekochtes Gemüse, Kartoffelpüree, Rührei, fettarmen Fisch 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 Apfelmus, ggf. etwas Zimt
Mittagessen:	2-3 Esslöffel Rührei, 2 Esslöffel weich gekochtes Gemüse (z.B. Spinat) und 1 Esslöffel Kartoffelpüree
Abendessen:	100 g Hüttenkäse mit ½-1 Scheibe Vollkorntoast

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

Phase 3 (Dauerkostform)

Mit Phase 3 beginnt die gesunde Mischkost, mit Fokus auf eiweißreiche Lebensmittel. Dies entspricht Ihrer Dauerkostform. Pro Mahlzeit sollte nur 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).

Tagesbeispiel:

Frühstück:	Müsli: 100 g Joghurt (1,5% Fett), gemischt mit 1 Esslöffel Vollkorn-Müsli und 50 g Himbeeren
Mittagessen:	100 g angebratenes Lachsfilet, 50 g gekochter Brokkoli, 1 kleine Kartoffel, ggf. 1 Esslöffel helle, fettarme Soße
Abendessen:	½-1 Scheibe Vollkorn-Toastbrot mit Feta-Aufstrich (50 g Feta, ½ Teelöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Ajvar, Salz, Pfeffer, Kräuter), 1 kleine Tomate

Empfehlungen zur Supplementation

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

Die Einnahme der Supplemente beginnt ab Phase 2 (4 Wochen nach Operation). Die angegebenen Empfehlungen dienen der Vorbeugung eines Mangels. Ist ein Mangel bereits nachgewiesen, muss eine Dosisanpassung durch den Arzt erfolgen. Für alle Operationsverfahren gilt, dass keine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen möglich ist.

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	Calcium als 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. ² : 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	

Wichtig: keine Brausetabletten

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