



## Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie Adipositaszentrum

### Leitfaden - Ernährung nach bariatrischer Operation

Durch die Nachhaltigkeit eines bariatrischen Eingriffes gelingt eine ausgeprägte Reduktion des Übergewichts (50-90 % 5 Jahre nach der Operation). Erforderlich ist jedoch eine lebenslange Anpassung der Ernährungsgewohnheiten, um diesen Erfolg zu sichern und Mangelerscheinungen vorzubeugen.

#### Vor der Operation – die Eiweißphase

Sie beginnt **2 Wochen vor dem Eingriff**. In flüssiger Form (Eiweißshakes) sollten 90g Eiweiß mit 1000 kcal in 3 Portionen pro Tag eingenommen werden. Eine feste Mahlzeit täglich kann beibehalten werden in Form von z.B. Gemüse und fettarmen Fleisch (Geflügel). Durch die erzielte Gewichtsreduktion und den Rückgang des Fettanteils der Leber werden die Operationsbedingungen verbessert.

Flüssigphase Ernährungsbeispiel	
3 x Proteinshake à 30g	Bis zu einem Shake mehr bei körperlicher Belastung
2x Proteinshake à 30g + Eiweiß-Mahlzeit	Geflügel/Fisch, Gemüse, Quark Zu vermeiden: Kartoffeln, Brot, Nudeln (Kohlenhydrate)

## Postoperativer Kostaufbau

In den ersten 5 Tagen nach dem bariatrischen Eingriff wird erneut mit flüssiger Kost begonnen (Brühe, Suppe, Eiweißshakes) und schrittweise in pürierte Kost übergegangen. Diese sollte die **ersten 4 Wochen nach dem Eingriff** beibehalten werden. Die Nahrung sollte mit ausreichend Flüssigkeit zu cremiger Konsistenz püriert werden. Der/die Patient/in wird dabei bereits ab den ersten postoperativen Tagen durch den/die Ernährungsberater/in der Klinik begleitet.

### Beispiele an Lebensmitteln und Speisen in den ersten 4 postoperativen Wochen

- Milchpuddingssuppe / Grießsuppe ohne Zucker, ggf. laktosefreie Milch
- Joghurt- oder Quarkspeise mit püriertem Obst
- Selbst hergestellte Fruchtmilch
- Passiertes Obst ohne Zucker, ohne Haut, Stücke oder ähnliches (z.B. Melone, Banane, Apfelmus)
- Weich gekochtes, püriertes Gemüse (z.B. Möhren, Spargelspitzen, junger Kohlrabi)
- Gemüsesäfte, eventuell verdünnt
- Dünner Kartoffelbrei
- Püriertes Geflügelfleisch oder Fisch
- Feine Gemüsesuppen durch ein Sieb gestrichen / klare Gemüsesuppen

Nach 4 Wochen folgt der stufenweise Übergang zu fester Nahrung. Dabei werden zunächst Nahrungsmittel wie gedünsteter Fisch, faserarmes Fleisch (kleingeschnittenes Geflügel, Kalbfleisch), Kartoffeln, gedünstetes Gemüse und Obst in einzelnen Mahlzeiten ausgetestet. Für diese Übergangszeit sollten 1-2 Wochen in Anspruch genommen werden.

Insbesondere während der gesamten postoperativen Aufbauphase sollte unmittelbar auf Sättigung oder Druckgefühl die Nahrungsaufnahme gestoppt werden.

## Das 1x1 des Ernährungsverhaltens nach bariatrischen Eingriffen

- Die Nahrungsaufnahme sollte auf 5-6 Mahlzeiten (3 Haupt-, 2-3 Zwischenmahlzeiten) verteilt werden mit Portionen bis maximal 150 g
- Jeder Mahlzeit sollte ein eiweißreiches (Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Ei) und ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z.B. Brot, Kartoffeln, Obst) enthalten
- Gutes Kauen, langsames Essen, Sättigungsgefühl beachten
- Essen und Trinken möglichst mit einem Abstand von 30 Minuten trennen
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1500 ml) sollte geachtet werden, dabei jedoch Vermeiden kohlenensäurehaltiger und kalorienhaltiger Getränke

## Nahrungsergänzung – Vitamine und Spurenelemente

Nach einem bariatrischen Eingriff, wie dem Schlauchmagen oder dem Magenbypass, ist die dauerhafte Supplementierung mit Vitaminen und Spurenelementen notwendig. Dies erfolgt über hochdosierte Multivitamin-Spezialpräparate (200% der empfohlenen Tagesdosis). Vitamin B12 muss in Form einer Spritze in das Unterhautgewebe 6-12 wöchig ergänzt werden. Je nach OP-Verfahren nimmt die Supplementierung von Calciumcitrat und Vitamin D (nach Magenbypass) eine besondere Bedeutung ein, um Folgezuständen wie Osteoporose und einen Hyperparathyreoidismus vorzubeugen. Bedarfsweise muss auch ein Eisenpräparat eingenommen werden. Regelmäßige Laboruntersuchungen dienen der Kontrolle und ggf. Behandlung von Mangelerscheinungen.

## Ihr Kontakt

### **Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie**

**Dr. Thomas Schmidt**

**Chefarzt**

Telefon Sekretariat: 07351 55-5300

E-Mail: [thomas.schmidt3@sana.de](mailto:thomas.schmidt3@sana.de)