

## **Zehn Grundregeln haben wir für Sie formuliert**

1. Essen und Trinken trennen

2. Langsam essen und Mahlzeiten zelebrieren

3. Ausreichend trinken

4. Kleine Mengen

5. Gut kauen

6. Eiweißzufuhr

7. Fett- und zuckerarm essen

8. Regelmäßig essen – nicht zu heiß, zu kalt, zu scharf, bevorzugt koffeinfrei/-arm

9. Sättigung

10. Nahrungsergänzungsmittel

### **1. Essen und Trinken trennen**

Nach einem bariatrischen Eingriff und zur Gewöhnung auch schon einige Wochen vor der Operation sollte Essen und Trinken nicht zeitgleich ablaufen. Eine einprägsame Regel ist dabei: 30 Minuten vor und nach dem Essen nicht trinken!

### **2. Langsam essen und Mahlzeiten zelebrieren**

Damit Sie die Signale Ihres Körpers wahrnehmen können, rechtzeitig Sättigung empfinden und Übelkeit vermeiden, essen Sie langsam. Für eine Mahlzeit sollten Sie etwa 20 Minuten einplanen. Lassen Sie sich während des Essens nicht von TV, Radio oder Ähnlichem ablenken und genießen Sie Ihr Essen. In der Vergangenheit war es oft der Fall, dass das Essen eine falsche Rolle eingenommen hat. Versuchen Sie wieder zu essen, um satt zu werden, verschiedene Aromen zu schmecken und Genuss zu empfinden. Dabei kann es sehr hilfreich sein, den Tisch schön zu decken, mit Freunden und Familie zu essen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und das Essen appetitlich anzurichten.

### **3. Ausreichend trinken**

Da Sie nach einem bariatrischen Eingriff weniger essen und so durch Nahrung weniger Flüssigkeit aufnehmen und zusätzlich nicht unbegrenzt auf einmal trinken können, ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Sie sollten mindestens zwei Liter am Tag trinken, und zwar kalorien- und kohlenstofffreie Getränke. Trinken Sie in kleinen Schlucken und besonders am Anfang nicht mehr als 50 ml auf einmal. Ein Trinkprotokoll kann Ihnen bei der Einhaltung der Mengen helfen.

#### **4. Kleine Mengen**

Nach der Operation hat der Magen ein erheblich kleineres Fassungsvermögen. Beim Schlauchmagen beläuft es sich auf weniger als ein Fünftel des ursprünglichen Umfangs und bei Magen-Bypass-Operationen kommt hinzu, dass die Verdauungssäfte weniger Zeit für die Resorption haben.

Pro Mahlzeit können bei erfolgreichem Kostaufbau 100 bis ca. 150 ml aufgenommen werden, wobei Sie besonders am Anfang, wie schon erwähnt, nicht mehr als 50 ml auf einmal zu sich nehmen sollten, weil Ihr Verdauungstrakt dann eine Pause benötigt. Hilfreich ist dabei, einen kleineren Teller zu verwenden, einen Teelöffel zum Essen zu benutzen und langsam zu essen, dann erlangen Sie dennoch eine Sättigung und vermeiden Beschwerden.

#### **5. Gut kauen**

Gründliches Kauen und langsam essen sind besonders wichtig, um die Verdauungsorgane zu entlasten. Die Nahrung sollte durch Ihren Speichel schon in Ihrem Mund flüssig werden, bevor sie geschluckt wird.

#### **6. Eiweißzufuhr**

Bedingt durch die viel geringere Nahrungsaufnahme ist auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten. Bei Eiweißmangel kann es zum Beispiel zu Muskelabbau oder Haarausfall kommen.

Täglich sollten Sie je nach Eingriff 60 bis 90 g Eiweiß zu sich nehmen. Das heißt, dass Sie bei Ihren Hauptmahlzeiten eiweißreiche Lebensmittel wie fettarme Milch- und Milchprodukte oder mageres Fleisch zu sich nehmen sollten.

Allein durch die Ernährung ist die ausreichende Zufuhr von Eiweiß oft nicht möglich. Nahrungsergänzungsmittel mit einem Eiweißgehalt von mindestens 80 Prozent (80 g Eiweiß/Protein pro 100 g Pulver) können bei einem Eiweißdefizit hilfreich sein. Erfahrungsgemäß ist es bekömmlicher, die Eiweißzufuhr auf die Mahlzeiten möglichst gleichmäßig zu verteilen.

#### **7. Fett- und zuckerarm essen**

Um den Körper gut zu versorgen und die Gewichtsabnahme zu unterstützen, wird empfohlen, fett- und zuckerarm zu essen. Als Richtlinie gilt: weniger als 10 Prozent Fett und weniger als 10 Prozent Zucker sollten in den Lebensmitteln enthalten sein, die Sie zu sich nehmen.

#### **8. Regelmäßig essen – nicht zu heiß, zu kalt, zu scharf – bevorzugt koffeinfrei/-arm**

Täglich drei Mahlzeiten und bei Bedarf zwei bis drei Zwischenmahlzeiten sind optimal. Regelmäßige Mahlzeiten können hilfreich sein, um Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen zu vermeiden.

Um den Magen und Darm nicht zu reizen, ist es am besten, wenn Sie nicht zu warme oder kalte Speisen und Getränke zu sich nehmen. Auch zu scharfes Essen kann den Verdauungstrakt reizen, setzen Sie also, um einen guten Geschmack zu erhalten, bevorzugt frische Kräuter ein anstatt scharfer Gewürze. Koffein beschleunigt die Darmpassage und hat Einfluss auf die körpereigene Regulation von Stoffwechselwegen, weshalb dies auch reduziert werden sollte.

## 9. Sättigung

Sobald Sie ein Druckgefühl verspüren, sollten Sie die Mahlzeit sofort beenden, auch wenn es zunächst sehr ungewohnt ist. Sie sind nach der Operation erheblich schneller satt und Ihr Magen ist schneller gefüllt. Achten Sie auf diese Signale und lernen Sie so auch Ihre veränderte Verdauung kennen.

## 10. Nahrungsergänzungsmittel

Wegen des restriktiven und / oder malabsorptiven Verfahrens kann es zu einer Mangelversorgung Ihres Körpers von verschiedenen Nährstoffen und Mineralien kommen. Es ist deshalb in der Regel nötig, lebenslänglich Ergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Multivitaminpräparate, die den Tagesbedarf zu 100 Prozent decken und bei malabsorptiven Verfahren wie dem Magen-Bypass sogar zu 200 Prozent.

Calcium und Vitamin D sind wichtig, um die Knochen gesund zu halten.

Eine zusätzliche Eiweißaufnahme über ein entsprechendes Pulver ist besonders im ersten Jahr nach der Operation nötig, damit der Muskelabbau bei der Gewichtsabnahme so gering wie möglich gehalten wird (Eiweißgehalt sollte in so einem Pulver bei über 80 Prozent liegen und keinen Zucker enthalten).

Nehmen Sie Eisenpräparate am besten nicht zeitgleich mit Calcium, da Calcium die Aufnahme von Eisen in den Körper stört. Vitamin C zum Beispiel (also beispielsweise ein verdünnter Orangensaft) verbessert die Eisenaufnahme in den Körper.

Der Vitamin B12-Status sollte auch regelmäßig im Körper untersucht werden. Wenn ein großer Teil des Magens fehlt, muss das Vitamin regelmäßig gespritzt werden, um einen Mangel zu vermeiden.

Insgesamt ist es also wichtig, regelmäßig zum Arzt zu gehen und die lebenslange Nachbehandlung nicht aus den Augen zu verlieren, damit Ihr Körper immer optimal versorgt ist und Sie gesund bleiben. Achten Sie außerdem auf die Zeichen Ihres Körpers, er sagt Ihnen oft von sich aus, wenn ihm etwas fehlt. Haarausfall und Wassereinlagerungen zum Beispiel können auf einen Eiweißmangel hindeuten.