

Patienteninformation

nach Anlage eines Magenbypasses



Adipositas-Zentrum
Nord-West

Eine Einrichtung der
HOSPITAL
GESELLSCHAFT
JADE • WESER

Inhaltsverzeichnis

Essen und Trinken	4
Kostaufbau stationär	4
Empfohlenes Trinkverhalten	4
Mahlzeitenverteilung	4
Empfohlenes Essverhalten	5
Supplementation	6
Essensbedingte Symptomatik	6

St. Bernhard-Hospital gemeinnützige GmbH Adipositas Ambulanz

Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
Dr. Jan Henrik Herrfurth
Claußenstraße 3
26916 Brake

Tel.: 0 44 01 / 105 - 154

Fax: 0 44 01 / 105 - 178

www.krankenhaus-brake.de
info@krankenhaus-brake.de

In med. Notfällen:

Tel.: 0 44 01 / 105 - 800

Liebe Patientin / Lieber Patient,

Mit Ihrer Entscheidung zu einer Magenbypassoperation ist nur ein Schritt zu einer ausreichenden und langfristigen Reduktion des Körpergewichts getan. Auf Grund dieses Eingriffes können bis zu 70% des Übergewichts abgenommen werden.

Auch wird dieses durch die Einschränkung der Lebensmittelmenge als auch einer Mangelverdauung¹ der Nährstoffe welche uns mit den Lebensmitteln zur Verfügung gestellt werden begründet.

Lebensmittellehre, der Umgang mit Lebensmitteln und Getränken, die Wahl der Lebensmittel sowie die Übertragung auf den Alltag sind wichtige Bestandteile während des Abnehmens und der optimalen Versorgung und unverzichtbar für die Zeit nach Erreichen des Zielgewichtes.

Die im Folgenden aufgeführten Ernährungsempfehlungen ersetzen nicht die regelmäßige Betreuung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft, Diätassistentin oder Ökotrophologin.

Nur eine optimale, individuell angepasste Ernährung ermöglicht langfristig den Erhalt der Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude mit geringem Risiko an Folgeerkrankungen der Adipositas (z.B. Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte) zu erkranken. Darüber hinaus, hat eine gesunde Ernährung einen vorteilhaften Einfluss auf viele andere Diagnosen.

¹ Mangelverdauung = verminderte Aufnahme, von hauptsächlich Fett aber auch anderen Nährstoffen, über die Darmwand in den Organismus

Essen und Trinken

Kostaufbau stationär

Anfangs werden Ihnen Joghurt, klare Brühe sowie Tee angeboten, die es auch gilt zu jeder Mahlzeit zu probieren. In Einzelfällen werden auch schon am dritten Tag postoperativ Weißbrot, Fischkäse und ein wenig Marmelade angeboten. Ab dem vierten Tag postoperativ wird Ihnen zusätzlich passierte Schonkost angeboten.

Empfohlenes Trinkverhalten

Flüssigkeit ist ein wichtiger Bestandteil des gesamten Körper. Allein im inneren einer jeden Zelle befinden sich ca. 60% Flüssigkeit, zudem werden die Zellen ebenfalls von Flüssigkeit umgeben. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann u.a. zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Lethargie, tiefen Rückenschmerzen, weißem Zungenbelag, dunklem Urin bis hin zu Verdauungsstörungen führen. Damit Sie sich rundum wohl fühlen beachten Sie folgende Tipps:

- Trinken Sie weiterhin mind. 1,5 – 2 Liter pro Tag
- Vermeiden Sie das Trinken während der Mahlzeit
- Vermeiden Sie ca. 30 Minuten vor und 20 – 30 Minuten nach der Mahlzeit das Trinken
- Hauptgetränke sollten (Mineral-) Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtsaftschorlen (Mischverhältnis 3 Wasser: 1 Saft) sein
- Sollten Sie Probleme mit der Flüssigkeitsaufnahme haben, z.B. durch Erbrechen, trinken Sie „Gatorate“, dies ist reich an Elektrolyten welche für die normale Zellfunktion essentiell sind.

Mahlzeitenverteilung

Nach einer Magenoperation ist das Organ Magen zwangsläufig in seinem Volumen verringert worden (vergleichbar mit einer kleinen Banane). Deshalb können Sie fortan nur kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Aus diesem Grunde ist es von großer Bedeutung drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen.

Empfohlenes Essverhalten

Genauso wie die Flüssigkeitszufuhr ist auch die Lebensmittelaufnahme, nach wie vor, ein wichtiger Bestandteil zur Deckung aller für den Körper wichtigen Nährstoffe. Achten Sie zukünftig auf folgende Maßnahmen, damit Sie Ihre Mahlzeiten in vollen Zügen genießen können:

- Kauen Sie jeden Bissen gründlich
- Essen Sie langsam und bewusst
- Überessen Sie sich nicht!
 - Das Ignorieren des Sättigungsgefühles kann zu Erbrechen und einer Dehnung des Magens führen
 - Reduzieren Sie Streichfette, Öle, Mayonnaise u.v.m.
- Lebensmittel mit einem hohen Fettanteil sollten Sie generell meiden, diese können zu Durchfällen, Blähungen, Unwohlsein als auch wieder zur Gewichtszunahme führen
 - Sie sollten zu allen drei Mahlzeiten am Tag proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen
- Greifen Sie immer als erstes zu den proteinreichen Lebensmitteln (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier), dann zu Gemüse und Obst und erst danach zu den Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreideprodukte)
- Nehmen sie mind. 3x Gemüse und max. 2x Obst am Tag zu sich (Gemüse mind. Zu jeder Mahlzeit, Obst optimal zum Frühstück und Mittag)
- Snacks zwischen den Mahlzeiten sollten Sie generell vermeiden
 - Sollten Sie doch Hunger bekommen, greifen Sie zu proteinreiche Snacks (Walnüsse, Naturjoghurt, Frikadellen, Wiener usw.)
 - Versuchen Sie u.a. Eis, Kakao, Pudding, Trockenfrüchte, Kuchen, Kekse, Zucker, Honig, Süßigkeiten, Limonaden, Colagetränke, gezuckerten Eistee als Zwischenmahlzeit zu meiden.

Allgemeine Hinweise zur Lebensmittelverarbeitung

Der Magen hat nicht nur die Aufgabe „voll“ oder „leer“ zu sein, also ist er nicht alleiniger Indikator für das Hunger oder Sättigungsgefühl. Er verarbeitet die aufgenommenen Lebensmittel und Getränke und produziert Salzsäure, welche Bakterien abtötet und somit die Nahrung desinfiziert.

Achten Sie stets auf folgende Maßnahmen um kein Risiko einzugehen:

- einwandfreies, hygienisches Essen
- Gemüse und Obst gründlich waschen/ evtl. Schälen
- Fleisch/ Fisch gut durchgaren
- Eier mit beschädigten Schalen sind zu meiden
- Wiederaufgewärmtes Essen muss komplett durchgewärmt sein

Supplementation²

Mit einer Vitamin-Supplementation sollten Sie nach der 3. postoperativen Woche begonnen. Diese besteht aus einer täglichen Einnahme von Calcium + Vitamin D3 in löslicher Form oder in Form von Kautabletten.

Ggf. nach Rücksprache Multivitaminpräparate. Eiweiss (pro Woche mindestens 3 mal eine Mahlzeit durch Eiweisspräparat ersetzen, die tägliche Gesamtmenge sollte 70- 90 g betragen.)

Weiterhin ist eine regelmäßige Vitamin B 12 Substitution, z.B. 1000 µg alle 12 Wochen injiziert, erforderlich.

Bei menstruierenden Frauen wird zusätzlich eine Eisenzufuhr empfohlen. Dies ist besonders bei diesem Eingriff wichtig, da es andernfalls zu Vitaminmangelerscheinungen kommen kann.

Essensbedingte Symptomatik „Frühdumping“³

Mögliche Symptome:

- Völlegefühl (meistens sofort nach dem Essen mit häufig direkt gefolgtem Durchfall)
- Bauchschmerzen
- Schweißausbrüche
- Kreislaufprobleme

Vorbeugende Maßnahmen:

- Während des Essen nicht trinken
- Bis zu einer halben Stunde nach dem Essen nichts trinken
- Kleine Mahlzeiten bevorzugen
- Die erste Zeit, direkt nach dem Essen hinlegen

² Supplementation = gezielte und ergänzende Aufnahme einzelner Nährstoffe neben der gewöhnlichen Nahrung

³ to dump = auskippen, abladen



St. Bernhard-Hospital gemeinnützige GmbH

Claußenstraße 3

26916 Brake

Tel.: 0 44 01 / 105 - 154

Fax: 0 44 01 / 105 - 178

www.krankenhaus-brake.de

dr.jan.herrfurth@krankenhaus-brake.de