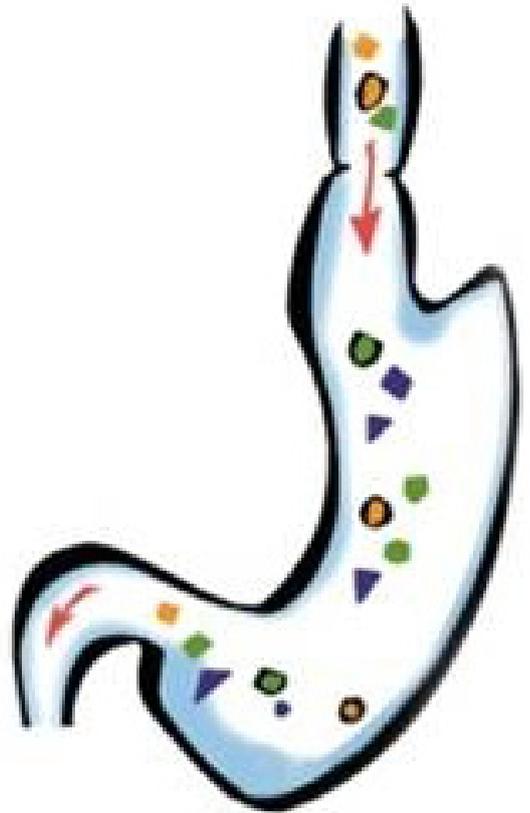


Patienteninformation

nach Anlage eines Schlauchmagens



Adipositas-Zentrum
Nord-West

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 Schlauchmagenoperation ist nur ein Schritt zu einer ausreichenden und langfristigen Reduktion des Körpergewichts getan. Auf Grund dieses Eingriffes können Sie Ihr Übergewicht durch geringere Lebensmittelmengen zu den Mahlzeiten reduzieren.

Langfristig werden Sie Veränderungen Ihres Essverhaltens beobachten. Auf Grund dessen spielt die Auswahl der Lebensmittel eine besondere Rolle, damit eine ausreichende Zufuhr lebensnotwendiger Nährstoffe gewährleistet ist. Ebenfalls ist regelmäßige Bewegung (Sport) eine wünschenswerte Komponente zur Gewichtsreduktion.

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

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.

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 mineralstoffhaltige Getränke, die sind reich an Elektrolyten und wichtig für die normale Zellfunktion.

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. Außerdem wurde durch den Eingriff der ghrelinbildende¹ Teil des Magens entfernt, wodurch in der ersten Zeit ein gemindertes Hungergefühl und seltenere Heißhungerattacken zu beobachten sind.

Aus diesem Grunde ist es von großer Bedeutung drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen.

¹ Das Hormon Ghrelin ist für das Hungergefühl verantwortlich

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 (Milch- 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 Eis-tee als Zwischenmahlzeit zu meiden.

Allgemeine Hinweise zur Lebensmittelverarbeitung

Der Magen hat nicht nur die Aufgabe „voll“ oder „leer“ zu sein, also ist er nicht alleinig Indikator für das Hungeroder Sattgefühl. 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

Supplementation ²

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

Ggf. nach Rücksprache Eiweiß- und Multivitaminpräparate.

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.

Schwindel, Schwächegefühl

Mögliche Auslöser:

- Zu geringe Trinkmenge
- Zu lange nichts gegessen

Behebung:

1. klare Suppe, Brühe, Gemüsesaft in kleinen Schlucken trinken
2. Wasser oder Tee (ungesüßt) trinken
3. regelmäßiges Essen

Übelkeit, Erbrechen, Probleme mit der Verdauung

Mögliche Auslöser:

- schnelles Essen
- unbewusstes Kauen, „Schlingen“
- zu viel gegessen
- zu fettig gegessen
- während des Essens getrunken
- zu früh nach dem Essen getrunken
- zu früh nach dem Essen hingelegt

Behebung:

- IMMER GUT KAUFEN!!!
- Kleine Happen
- Während des Essen nicht trinken, wenig Flüssigkeit höchstens zum Vermengen mit Speisenbrei

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

Gewichtsstagnation von mind. 4 Wochen

Mögliche Auslöser:

- Vermehrte Aufnahme hochenergetischer Lebensmittel, u.a.:
- Cola- Limonadengetränke, Fruchtsaft (-getränke), Nektar, Tee/ Kaffee/ Cappuccino(gesüßt), „Wellnessgetränke“, Alkohol
- Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, Salzgebäck
- Fettreiche Lebensmittel, Streichfette

Behebung:

- O.g. Lebensmittel selten und in kleinen Mengen essen

Völlegefühl

Mögliche Auslöser:

- Nicht ausreichend gekaut
- Das Lebensmittel war zu fest
- Zu viel gegessen

Behebung:

- Sollte das Völlegefühl anhalten suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Mehrfach schwarzer, übel riechender Stuhl

Mögliche Auslöser:

Behebung:

- rekrutieren Sie Ihren Arzt

Abrupte Bauchschmerzen

Mögliche Auslöser:

Behebung:

- rekrutieren Sie Ihren Arzt



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