

	Ernährung vor und nach einer Adipositasoperation		
Nächste Aktualisierung 04.05.2024	Formblatt	ID 1588	Seite 1 von 1

Nach der Operation ist das Volumen des Magens deutlich kleiner und Sie werden anderes als zuvor essen können. Am leichtesten fällt es Ihnen, wenn Sie die veränderte Nahrungsaufnahme schon vor der OP trainieren. Wenn dieses eingeprägt ist, dann bleiben viele mögliche Beschwerden nach der OP aus. Nach der OP werden die Portionen kleiner, aber Sie sind ja satt, es wird Ihnen an nichts fehlen!

Grundsätze zum Einprägen:

1. Immer kleine Portionen essen
2. Benutzen Sie kleine Teller und kleines Besteck (Teelöffel statt Suppenlöffel)
3. Nehmen Sie sich immer ausreichend Zeit zum Essen (ca. 30 Minuten)
4. Immer ausreichend Kauen (mindestens 20 x)
5. Bewusst essen und sich nicht ablenken lassen durch Handy, TV, Zeitschriften
6. Essen und Trinken zeitlich trennen (mindestens 20 Minuten)
7. Regelmäßig essen (3 Hauptmahlzeiten)
8. Abendbrot nicht später als 18 Uhr zu sich nehmen
9. Langsam trinken, am besten in kleinen schlucken trinken
10. Ballaststoffreich essen
11. Nur leicht verdauliche Lebensmittel verzehren (nicht blähende, nicht zu heiße oder zu kalte Getränke)
12. Aufmerksam essen, bei den ersten Zeichen eines Sättigungsgefühls sofort aufhören!