

 <p>St. Bernhard HOSPITAL</p>	<p>Ratgeber bei Beschwerden nach einer Adipositas-Operation</p>	 <p>ADIPOSITAS-ZENTRUM WESERMARSCH</p>	
<p>Nächste Aktualisierung 04.05.2024</p>	<p>Formblatt</p>	<p>ID 1587</p>	<p>Seite 1 von 2</p>

Liebe Patientin, lieber Patient. Sie wurden an Ihrem Magen aufgrund Ihres Übergewichtes operiert. Nach der OP können in seltenen Fällen Beschwerden auftreten, dieser kleine Ratgeber soll Sie dabei unterstützen und helfen.

Übelkeit und Erbrechen

Nach einer Adipositas-Operation können Übelkeit und Erbrechen auftreten. In den meisten Fällen liegt es an Ihrer falschen, über Jahre gewohnten Ernährungsweise. Meistens liegt es an einem zu hohen Esstempo und unzureichendes Kauen. Beim Magenbypass oder Schlauchmagen haben Sie jetzt ein deutlich kleineres Aufnahmevolumen, daher kann es durch schnelles, zu große Portionen oder unzureichendes Kauen zu Beschwerden führen.

Denken Sie daran, dass Sie das Essen bei den ersten Anzeichen eines Sättigungsgefühls sofort beenden.

Verstopfungen

Häufig kommt es nach der Operation zu seltenen Stuhlgang (Verstopfungen/Obstipation), da Sie weniger Essen und wenig Ballaststoffe aufnehmen. Denken Sie immer an die ausreichende Flüssigkeitszufuhr von circa 2 Liter pro Tag und eine ausreichende Bewegung. Weiterhin nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe zu sich. Essen Sie ausreichend Vollkornprodukte und täglich Obst und Gemüse.

Durchfall (Diarrhoe)

Dies kommt in seltenen Fällen nach einer Operation vor und ist nur von kurzer Dauer. Hohe Fettanteile in der Nahrung oder eine Unverträglichkeit von Milchzucker (Laktose) können dazu führen. Weiterhin werden Durchfälle auch dadurch gefördert, wenn Essen und Trinken nicht voneinander getrennt wird. Bei Durchfällen ist der Flüssigkeitsbedarf noch größer!

Schwindel

Dies resultiert meistens durch zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Gerade am Anfang der Operation können und müssen Sie nur kleine Mengen an Flüssigkeit auf einmal trinken. Daher ist es wichtig, dass Sie über den ganzen Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit (1,5 bis 2 Liter) zu sich nehmen. Am besten stilles Wasser oder Tee. Unbedingt darauf achten, dass Sie keine kohlenstoffhaltigen Getränke zu sich nehmen.

 <p>St. Bernhard HOSPITAL</p>	<p>Ratgeber bei Beschwerden nach einer Adipositas-Operation</p>	 <p>ADIPOSITAS-ZENTRUM WESERMARSCH</p>	
<p>Nächste Aktualisierung 04.05.2024</p>	<p>Formblatt</p>	<p>ID 1587</p>	<p>Seite 2 von 2</p>

Dumpingsyndrom (hauptsächlich beim Magenbypass)

Frühdumping (in den ersten 30 Minuten nach dem Essen)

Durch den verkleinerten Magen kann die aufgenommene Nahrung schneller in den angeschlossenen Dünndarm gelangen. Es kann zu einer Art sturzartigen Entleerung vom Magen in den Dünndarm kommen. Dies kann zu Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden führen, insbesondere zu Durchfällen, Völlegefühl, schlagartige Müdigkeit, Schweißausbrüche.

Spätdumping (nach circa 2 Stunden nach dem Essen)

Durch die Aufnahme von meistens einfachen Zuckern ins Blut entwickelt sich eine Blutzuckererhöhung. Der Körper schüttet vermehrt Insulin als Gegenregulation aus, welches zu einer Unterzuckerung führen kann. Dies resultiert meistens in Unruhe, Zittern, Kreislaufschwäche, Schweißausbrüche.

Zur Vermeidung des Dumpings lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie sich Ruhe zum Essen. Keine Ablenkung durch Handy, TV oder Zeitschriften. Kleine Portionen essen und ausreichend kauen. Immer erst kauen, dann schlucken. Essen und Trinken getrennt voneinander einnehmen. Zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel vermeiden. Ausreichend Ballaststoffe und Eiweiß zu sich nehmen!

Bei allen nahrungsmittelbezogenen Beschwerden hilft Ihnen Ihre Ernährungsberaterin bzw. Ihr Ernährungsberater. Erst bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie sich an unsere Adipositasambulanz (04401-105-551) wenden.