

Präoperative Ernährungsempfehlung bei bariatrischen Operationen Variante 1

Regeln:

- 800 - 1000 kcal
- biologisch hochwertiges Eiweiß: 60 - 70 g
- essentielle Fettsäuren ca. 7 g
- Kohlenhydrate ca. 90 g

	Eiweiß g	Fett g	KH g	kcal
Frühstück				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
20 g Kondensmilch 4% Fett	2	1	2	22
2 Scheiben Knäckebrot	2	-	14	60
40 g Quark, Magerstufe	5	-	2	30
1 TL Konfitüre	-	-	6	24
1 handvoll Gemüsebeilage (Tomate, Gurke, Möhre etc.)	-	-	1	9
Mahlzeitensumme:	9	1	25	145
Mittagessen				
100 g Fleisch, mager, gegart	21	6	-	138
1 Portion (200 g) Gemüse	2	-	5	34
1 TL Rapsöl	-	5	-	44
1 Portion Soße, fettarm	-	2	3	13
1 handvoll Beilage (Kart., Reis, Nudeln)	2	-	13	59
Mahlzeitensumme:	25	13	21	288
Nachmittag				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
20 g Kondensmilch 4% Fett	2	1	2	22
1 Scheibe Knäckebrot	1	-	7	30
1 TL Konfitüre	-	-	6	24
40 g Quark, Magerstufe	5	-	2	30
Mahlzeitensumme:	8	1	17	106
Abendessen				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
1 Eiweißshake (20g Pulver in 200 ml Milch (1,5%) aufgelöst)	ca.20	ca.13	ca.25	ca.300
Mahlzeitensumme:	20	13	25	300
Tagessumme	62	28	88	839

Zusätzliche Maßnahmen:

Zusätzlich werden tgl. 1- 2 Tassen fettfreie Gemüsebrühe und 1 Multivitamin-tablette (z.B. „von A bis Z“ von Ratiopharm) empfohlen.
Tägliche Trinkmenge min. 1,5 l Flüssigkeit (Kaffee, Tee, Mineralwasser).
Kommt abends der große Hunger kann zusätzlich eine große Portion Rohkost gegessen werden.

Präoperative Ernährungsempfehlung bei bariatrischen Operationen Variante 2

Regeln:

- 800 - 1000 kcal
- biologisch hochwertiges Eiweiß: 60 - 70 g
- essentielle Fettsäuren ca. 7 g
- Kohlenhydrate ca. 90 g

	Eiweiß g	Fett g	KH g	kcal
Frühstück				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
20 g Kondensmilch 4% Fett	2	1	2	22
2 Scheiben Knäckebrot	2	-	14	60
40 g Quark, Magerstufe	5	-	2	30
1 TL Konfitüre	-	-	6	24
1 handvoll Gemüsebeilage (Tomate, Gurke, Möhre etc.)	-	-	1	9
	9	1	25	145
Mahlzeitensumme:				
Mittagessen				
100 g Fleisch, mager, gegart	21	6	-	138
1 Portion (200) Gemüse	2	-	5	34
1 TL Rapsöl	-	5	-	44
1 Portion Soße, fettarm	-	-	3	13
1 handvoll Beilage (Kart., Reis, Nudeln)	2	-	13	59
1 handvoll Obst	-	-	12	55
	25	11	33	343
Mahlzeitensumme:				
Nachmittag				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
20 g Kondensmilch 4% Fett	2	1	2	22
100 g Kräuterquark, Magerstufe (selbstgemacht)	13	-	3	70
1 handvoll Gemüsesticks	-	-	1	9
	15	1	5	92
Mahlzeitensumme:				
Abendessen				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
1 Eiweißshake (20 g Pulver in 200 ml Milch (1,5%) aufgelöst)	ca. 20	ca. 13	ca. 25	ca. 300
	20	13	25	300
Mahlzeitensumme:				
Tagessumme				
	69	27	89	900

Zusätzliche Maßnahmen:

Zusätzlich werden tgl. 1- 2 Tassen fettfreie Gemüsebrühe und 1 Multivitamin-tablette (z.B. „von A bis Z“ von Ratiopharm) empfohlen. Tägliche Trinkmenge min. 1,5 l Flüssigkeit (Kaffee, Tee, Mineralwasser). Kommt abends der große Hunger kann zusätzlich eine große Portion Rohkost gegessen werden.