

## Kostaufbau nach Magenband-, Magensleeve- und Magen-Bypass-OP

### Ernährung Stufe 1 (1.Tag der Nahrungsaufnahme) Richtwert

Frühstück		Tee oder Kaffee (schluckweise)
Mittagessen	ca. 125ml	Klare Brühe
Abendessen	ca. 125ml	Klare Brühe

### Ernährung Stufe 2 (2.-3.Tag der Nahrungsaufnahme) Richtwert

Frühstück	2-3 Esslöffel	Joghurt mit pürierten Früchten
Mittagessen	ca. 125ml	Cremesuppen (leicht verdaulich)
Zwischenmahlzeit	ca. 2 Esslöffel	püriertes Kompott
Abendessen	ca. 125ml	Cremesuppen (leicht verdaulich)
Spätmahlzeit	ca. 80g	Pudding (ggf. laktosefreie Milch)

### Wichtig:

**Mindestens 1,5 - 2 l kalorienfreie Getränke ohne Kohlensäure zwischen den Mahlzeiten trinken!**

**1-2 Flaschen Fresubin protein energy am Tag trinken (ab Stufe2)!**

### Ernährung Stufe 3 (ab 4.Tag der Nahrungsaufnahme) Richtwert

Frühstück	1 Scheibe 10 g 1 Portion 1 Teelöffel	Knäckebrot/ Toastbrot Margarine Quark oder Frischkäse Konfitüre
Zwischenmahlzeit	2-3 Esslöffel	Joghurt mit pürierten Früchten
Mittagessen	ca. 2 Esslöffel ca. 2 Esslöffel ca. 2 Esslöffel 1 Teelöffel	Hack-/ pass. Fleisch pass. leichtes Gemüse Kartoffelpüree Raps- oder Olivenöl
Zwischenmahlzeit	2-3 Esslöffel	passiertes Kompott
Abendessen	1 Scheibe 10 g 1 Portion	Knäckebrot/ Toastbrot Margarine Streichkäse/ Streichwurst
Spätmahlzeit	ca. 80 ml	Pudding

#### **Wichtig!**

**Weiterhin auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 -2 l/Tag  
achten(100ml/h).**

**Zusätzlich 2 Flaschen Fresubin protein energy trinken.**