



KLINIKUM LIPPE

Abnehmen mit System

Kurseinheit Ernährung 5



Vorbereitung zur chirurgischen Adipositas - Therapie

- Langsam essen
- Gut kauen (keine große Brocken schlucken)
- Jeden Bissen sehr gut kauen (bis zur breiigen Konsistenz)
- Höchstens 3-5 kleine Mahlzeiten pro Tag
- Die Mahlzeit nicht länger als eine halbe Stunde ausdehnen



Die Portionsgröße der Mahlzeit kurz nach einer Sleeve-Gastrektomie entspricht **maximal** einer Scheibe Knäckebrot



Eiweißversorgung

Abhängig von Körpergröße und Gewicht ist eine Proteinmenge von 60g – 80g pro Tag (1,0 g pro kg Körpergewicht (Idealgewicht)) notwendig.

Neben dem bevorzugten Einsatz proteinreicher Lebensmittel eignet sich bei Bedarf die zusätzliche Gabe von Proteindrinks oder neutralem Proteinpulver zur Anreicherung der Mahlzeiten.



Mehr Eiweiß – besserer Erfolg

Geringe Eiweißzufuhr führt zum Abbau der Muskelmasse und zur Senkung des Grundumsatzes (Jojo-Effekt)



Eiweißgehalt

Tierische Lebensmittel	Eiweißmenge in Gramm
• 1 Portion Fleisch, Fisch ,Geflügel (125g)	25
• 1 Scheibe Schinken (30g)	7
• 100g Hüttenkäse	12
• 2 Esslöffel Quark (60g)	8
• 1 Glas Milch (250g)	8
• 1 mittelgroßes Ei	7
• 1 Becher Joghurt (150g)	5
	<hr/>
	72



Eiweißgehalt

pflanzliche Lebensmittel

Eiweißmenge in Gramm

- 1 Portion Nudeln (45g roh) 6
- 3 mittlere Kartoffeln (240g) 5
- 1 Scheibe Brot (60g) 4
- 1 Portion Reis (45g roh) 3
- 1 Portion Nüsse (50 g) 8
- 1 Portion Hülsenfrüchte (100 g) 22
- 1 Portion Gemüse 2
- 1 Portion Frischobst 1

51



20g Eiweiß

Lebensmittelmenge in Gramm		Gramm Eiweiß
120g	Fleisch, Fisch (mager)	20
3 Sch.	Kochschinken à 30g	20
166g	Hüttenkäse	20
150g	Magerquark	20
625ml	Milch	20
3	Eier	20
4 Becher	Joghurt à 150g	20
7	Chicken Mc Nuggets	20
1 ½	Hamburger	20



Eiweiß - Empfehlungen

Nach bariatrischer OP:

tgl. Eiweißpulvermenge von 20g

(Bitte auf die Menge achten, die auf den Messlöffel passt!)

wenn man mit der normalen Ernährung eine Eiweißaufnahme von max. 40g erreicht

Das Führen eines Ernährungsprotokolls hilft beim Ermitteln der aufgenommenen Eiweißmenge. (hilfreich sind Nährwertberechnungsprogramme, z.B. FDDB, Yazio)



Wie wertvoll ein Eiweißpulver ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab

Proteinanteil des Pulvers soll über 80% liegen
Biologische Wertigkeit des eingesetzten Proteins
Weitere Zutaten im Pulver



Biologische Wertigkeit

Aus Nahrungseiweiß bildet der Organismus Muskeleiweiß, Enzyme, Hormone, Blutbestandteile etc..

Die Effizienz der Umwandlung bezeichnet man als biologische Wertigkeit

Als Referenzwert dient das Eiweiß (aus Eiklar und Eigelb) aus Hühnereiern (biologische Wertigkeit = 100)

Ursprünglich ging die Forschung davon aus, dass der Körper kein Nahrungseiweiß besser in körpereigene Proteine umwandeln könne als das aus Eiern. Heute sind jedoch Eiweiße mit einer höheren biologischen Wertigkeit als 100 bekannt.



Beispiele für biologische Wertigkeiten

biologische Wertigkeit:

• Gelatine	0
• Kollagenes Eiweiß	20
• Soja-Protein	74
• Milcheiweiß (Casein)	77
• Reis	81
• Quinoa	83
• Soja	86
• Hühner-Eiweiß (nur Eiklar)	88
• Thunfisch, Rindfleisch	92
• Molkeeiweiß	103
• Protein-Gemische	70...140
• CFM-Molkeeiweiß	140



Zutatenliste

Fresubin protein powder:

Molkeneiweiß, Emulgator (Sojalecithin)

AdPro78:

Molkenprotein, Calciumphosphat, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Aroma.....

Pure Whey Eiweiß:

Whey Proteinisolat Instant (enthält Kuhmilcheiweiß, Sojalecithin, Laktose)

Isostar high protein 90:

Milchprotein (Caseinate (Emulgator, Sonnenblumenlecithin), Molkenprotein),
hydrolysiertes Weizenprotein, Sojaproteinisolat

Palenum (Nestlé):

Maltodextrin, Milcheiweiß, Saccharose, Magermilchpulver, Vollmilchpulver

Inkospo Aktive pro 80:

Milcheiweiß, Maltodextrin, Molkeneiweiß, Aroma, Hühnereiweiß (Hühneiklar)

.....



Eiweißpulver

(bitte auf die Eiweißqualität achten)

100g = 3,30€
(WLS products)



100g = 2,14€
(MetaX)



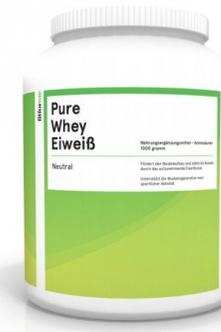
100g = 2,30€
(Fresenius)



100g = 2,65€
(bodystuff)



100g = 2,70€
(isostar)



100g = 3,99€
(fit for me)



Eiweißbrot

pro Scheibe = 10,3 g Eiweiß



pro Scheibe = 11,0 g Eiweiß



pro 100g = 20 g Eiweiß



pro Scheibe = 11,4 g Eiweiß



pro Scheibe = 13,8 g Eiweiß



pro Scheibe = 8,0 g Eiweiß
(Aldi, nord)



Spezielle Eiweißprodukte

8 g Eiweiß/100ml



11 g Eiweiß/100g



16,2 g Eiweiß/Riegel



12,6 g Eiweiß/100g



9 g Eiweiß/100g



7 g Eiweiß/100ml



Spezielle Eiweißprodukte

8 g Eiweiß/100ml



11 g Eiweiß/100g



16,2 g Eiweiß/Riegel



12,6 g Eiweiß/100g



9 g Eiweiß/100g



7 g Eiweiß/100ml





KLINIKUM LIPPE

**Abnehmen mit System
Kurseinheit Ernährung 5**

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit