



Abnehmen mit System

Kurs 33

Ernährung Teil 6- Einleitung

17.4.2020

Vorbereitung auf die OP

Eiweißphase:

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) 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
Mahlzeitensumme:	25	11	33	343
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
Mahlzeitensumme:	15	1	5	92
Abendessen				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff				
1 Eiweißshake (z.B. 20g neutrales Eiweißpulver, eine handvoll Obst in 200 ml Milch (1,5%))	ca. 20	ca.13	ca. 25	ca. 300
Mahlzeitensumme:	20	13	25	300
Tagessumme	69	27	89	900

	Eiweiß g	Fett g	KH g	kcal
Frühstück				
1 Portion Kaffee, Tee, Süßstoff	2	1	2	22
20 g Kondensmilch 4% Fett	2	-	14	60
2 Scheiben Knäckebrot	5	-	2	30
40 g Quark, Magerstufe	-	-	6	24
1 TL Konfitüre	-	-	1	9
1 Handvoll Gemüsebeilage (Tomate, Gurke, Möhre etc.)				
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 (z.B. 20g neutrales Eiweißpulver, eine Handvoll Obst in 200 ml Milch (1,5%))	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.

Vorbereitung zur chirurgischen Adipositas - Therapie

- Langsam essen
- Gut kauen (keine große Brocken abschlucken)
- 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

Vorbereitung zur chirurgischen Adipositas - Therapie

Prioritäten beachten! Folgende Reihenfolge beim Essen einhalten, bevorzugen Sie die eiweißreichen Lebensmittel in Ihrer Mahlzeit.

1. Eiweißträger (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Geflügel)
2. Gemüse/Salate
3. Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Geeignete Getränke

Zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs eignen sich besonders kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke.

- stilles Wasser
- schw. Tee, Früchte-, Kräutertees, Grüner Tee, Roiboostee
- Kaffee
- fettarme Fleisch-, Gemüsebrühen
- Lightgetränke, Lightlimonaden (still)
- Saftschorlen (Mischungsverhältnis 1:4)
- Aromatisiertes Mineralwasser (still) KH: < 3g/100ml
- Waterdrops



Trinkprotokoll



Tag:	150ml/ Std.	150ml/ Std.	150ml/ Std.	150ml/ Std.	150ml/ Std.	150ml/ Std.	150ml/ Std.	Summe:								
																
																
																
																
																
																
																
																
																
																
																

Vorbereitung zur chirurgischen Adipositas - Therapie

zwischen den Mahlzeiten trinken!

30 Minuten vor und nach dem Essen und während der Mahlzeit **nicht** trinken.

in **kleinen** Schlucken trinken!

Nicht mehr als ca. 50ml auf einmal zu sich nehmen.

Empfehlenswert sind 150 – 300ml/ Stunde

Dumping Syndrom (die Bezeichnung kommt aus dem englischen: to dump = stürzen).

Nach bariatrischen Operationen (insbesondere bei Magen-Bypass und OAGB) tritt der Speisebrei durch die anatomische Veränderung häufig ohne wesentliche Verzögerung in den Dünndarm über.

Unterschieden wird das Früh-Dumping und das Spät-Dumping

Wie äußert sich ein Dumping Syndrom?

Früh-Dumping (innerhalb von 30 bis 60 Min. nach dem Essen)

- Schwitzen
- Blässe
- Übelkeit
- heftiges Würgen
- Herzrasen (schneller Puls)
- geblähter Bauch
- wässrige, zum Teil auch fettige Durchfälle

Spät-Dumping (90 Min. bis fünf Std. nach dem Essen)

- typischen Zeichen einer Unterzuckerung (Hypoglykämie)
- Zitterigkeit, Schwäche (weiche Knie)
- Schwitzen
- Blässe
- Unruhe, zum Teil aggressives Verhalten
- Heißhunger

Ernährungsrichtlinien zur Vermeidung von Dumping-Problemen

- "trockene" Mahlzeiten
- gut kauen
- Meidung voluminöser Mahlzeiten
- keine Obstsäfte, gezuckerte Limonaden, Bier etc.
- Manche Patienten profitieren von der Einnahme von Quellmitteln (Johannisbrotkernmehl, indischer Flohsamenschalen, gemahlen zur Mahlzeit, diese verzögern die Magenentleerung und die Resorption von Glucose.)

Behandlung eines Spätdumpings:

Einnahme von Traubenzucker bei Schwäche- und Schwindelgefühl und Schweißausbruch

Um einer weiteren Unterzuckerung dann vorzubeugen, sollte ein wenig Joghurt o.ä. gelöffelt oder ein wenig Brot mit Belag gegessen werden.

Gründe für den Brechreiz / Übelkeit

- Zu schnelles Essen
- Mangelndes Kauen
- Zu große Nahrungsmengen
- Trinken vor oder direkt nach dem Essen
- Zeitnah nach dem Essen hingelegt
- Fehlende Bewegung nach der Mahlzeit
- Zu heiße oder zu kalte Speisen oder Getränke
- Zu scharfe oder zu saure Speisen

Vitamin und Mineralstoffversorgung

Um eine Mangelernährung zu vermeiden, **müssen** nach der Operation **lebenslang** Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden, da nicht alle Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung ausreichend aufgenommen werden können.

Minibypass (Omega-Loop) OP

Firma	Celebrate	Celebrate	Fitforme	Ratiopharm+ Co
Produkt	MultiComplete 60 inkl. Eisen 180 Stück	Multi SoftChew 60 Stück	WLS Primo inkl. Eisen 180 Stück	A-Z Komplex- Ratiopharm 100 Stück
Darreichungsform	Kautablette	SoftChew (Kaubonbon)	Kapsel	Schlucktablette
Zusätzliche Einnahme	Kalziumzitrat	Kalziumzitrat Eisen	Kalziumzitrat	VitaminD3 Eisen Selen Zink Kalzium
Menge	2x Multi-Kautabletten + 2x Kalzium-Kautabletten	2x Multi-SoftChew + 2x Kalzium-Softchew + 1-3x Eisen	1x Multi-Kapsel + 2x Kalzium-Kautabletten	2x Tablette + 3x Calcium D3 + 1-4x Eisen + 1x Zink + Selen Twardy® + 2x Kalziumtablette
Kosten pro Tag insgesamt	mit Kalzium-Kautablette: 1,27€	mit Kalzium-SoftChew: 1,90€	0,99€	Ca. 2€

Eisen: erhöhte Dosen Eisen können notwendig sein, um bei menstruierenden Frauen nach malabsorptiven bariatrischen Operationen Eisenmangel vorzubeugen.

Die Kosten pro Tag verändern sich mit der Menge der Kapseln / Kaubonbon, die bestellt wird. Die angegebene Preisangabe ist der Stand vom 13.08.2018.

Magenbypass

Firma	Celebrate	Celebrate	Fitforme	Fitforme	Ratiopharm + Co
Produkt	MultiComplete 36 inkl. Eisen 180 Stück	Multi SoftChew 60 Stück	WLS Forte inkl. Eisen 180 Stück	WLS Forte ohne Eisen 180 Stück	A-Z Komplex- Ratiopharm 100 Stück
Darreichungsform	Kautablette	SoftChew (Kaubonbon)	Kapsel	Kautablette	Schlucktablette
Zusätzliche Einnahme	Kalziumzitrat	Kalziumzitrat Eisen	Kalziumzitrat	Kalziumzitrat Eisen	VitaminD3, Eisen, Selen, Zink, Calcium
Menge	2x Multi-Kautabletten + 2x Kalzium- Kautabletten	2x Multi-SoftChew + 2x Kalzium-Softchew + 1-3x Eisen	1x Multi-Kapsel + 2x Kalzium-Kautabletten	1x Multi-Kautablette + 2x Kalzium-Kautablette + 1-2x Eisen	2x Tablette + 3x Calcium D3- ratiopharm Forte + 1-4x Eisentabletten- ratiopharm N 50mg + 1x Zink + Selen Twardy® + 2x Kalziumtablette
Kosten pro Tag insgesamt	mit Kalzium-Kautablette: 1,23€	mit Kalzium-SoftChew: 1,90€	0,96€	1,04€	Ca. 2€

Eisen: erhöhte Dosen Eisen können notwendig sein, um bei menstruierenden Frauen nach malabsorptiven bariatrischen Operationen Eisenmangel vorzubeugen.

Die Kosten pro Tag verändern sich mit der Menge der Kapseln / Kaubonbon, die bestellt wird. Die angegebene Preisangabe ist der Stand vom 13.08.2018.

Übersicht über Produkt-Firmen von Vitamin- und Mineralstoff-Supplementen

Sleeve OP

Firma	Celebrate	Celebrate	Fitforme	Fitforme	Ratiopharm + Co
Produkt	MultiComplete18 inkl. Eisen 90 Stück	Multi SoftChew 60 Stück	WLS Optimum inkl. Eisen 180 Stück	WLS Optimum ohne Eisen 180 Stück	A-Z Komplex-Ratiopharm
Darreichungsform	Kautablette	SoftChew (Kaubonbon)	Kapsel	Kautablette	Schlucktabletten
Zusätzliche Einnahme	Kalziumzitrat	Kalziumzitrat Eisen	Kalziumzitrat	Kalziumzitrat Eisen	VitaminD3 Eisen Selen Zink Kalzium
Menge	1x Multi-Kautabletten + 2x Kalziumkautablette	1x Multi-SoftChew + 2x Kalzium-SoftChew + 1-3x Eisen	1x Multi-Kapsel + 2x Kalzium-Kautablette	1x Multi-Kautablette + 2x Kalzium-Kautablette + 1-3x Eisen	1x Tablette + 3x Calcium D3-ratiopharm Forte + 1-4x Eisen-ratiopharm N 50mg + 1x Zink + Selen Twardy® + 2x Kalziumtablette
Kosten pro Tag insgesamt	mit Kalzium-Kautablette: 1,13€	mit Kalzium-SoftChew: 1,32€	0,79€	0,84€	Ca. 1,85€

Eisen: erhöhte Dosen Eisen können notwendig sein, um bei menstruierenden Frauen nach malabsorptiven bariatrischen Operationen Eisenmangel vorzubeugen.

Die Kosten pro Tag verändern sich mit der Menge der Kapseln / Kaubonbon, die bestellt wird.

Die angegebene Preisangabe ist der Stand vom 13.08.2018.

Richtige Einnahme der Supplemente

Multivitamin und Mineralstoffpräparat (Kautablette, Kapsel, Kaubonbon)

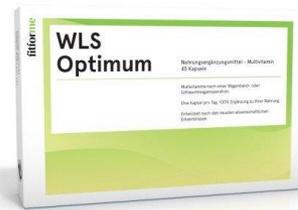
Calcium (Kautablette, Schlucktablette, Pulver)

Evtl. Eisen extra (Schlucktablette, Kautablette, Kaubonbon)

Vitamin B₁₂ (sublingual, 3 Monatspritze)

Die Darreichungsform und die benötigten Mengen sind von Produkt zu Produkt unterschiedlich und häufig abhängig vom OP-Verfahren

Multivitamintabletten



Vitamin und Mineralstoffversorgung

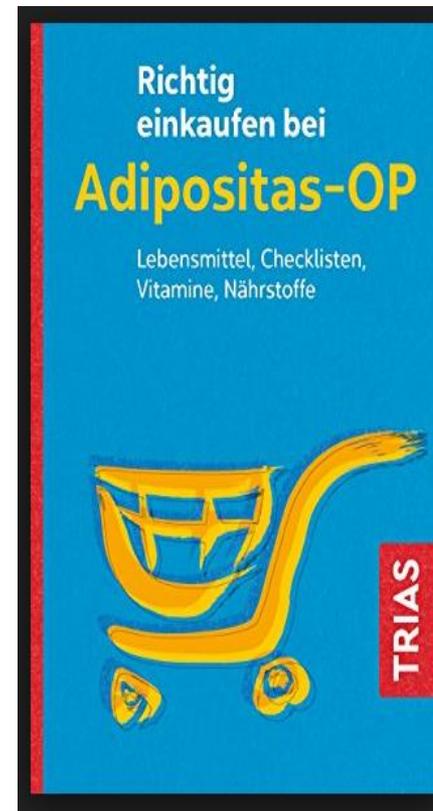
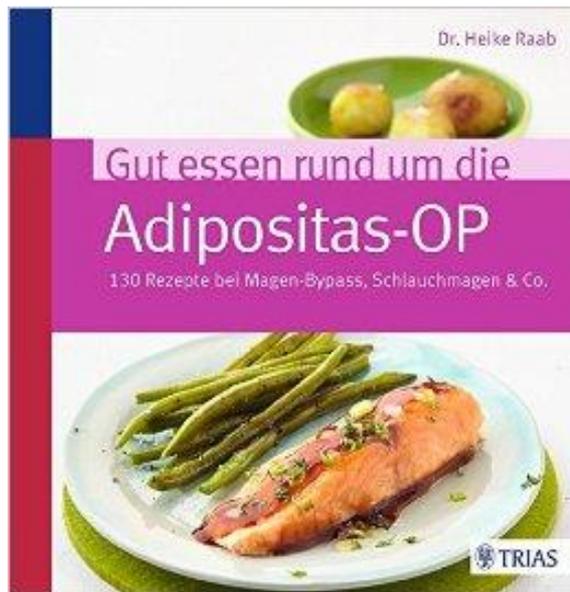
- Das Eisenpräparat nur mit einem zeitlichen Abstand zum Calcium - Präparat einnehmen (+/- 2h). Keine gleichzeitige Zufuhr von Milch oder Milchprodukten.
- Eisen: erhöhte Dosen Eisen können notwendig sein, um einen Eisenmangel bei menstruierenden Frauen nach malabsorptiven bariatrischen Operationen vorzubeugen.
- Die als Eisenfumarate eingenommenen Präparate sind besser bekömmlich. Diese müssen im Gegensatz zu anderen Eisenpräparaten nicht erst im sauren Milieu aufgespalten und umgesetzt werden.

Vitamin und Mineralstoffversorgung

Informationen zur Einnahme:

- Anfänglich eignen sich Kautabletten besser.
- Kautabletten lassen sich auch mörsern
- Vitaminkapseln werden anfänglich häufig schlechter vertragen.
- Keine Langzeit- oder Depot-Präparate verwenden
- Multivitaminpräparate möglichst innerhalb einer Mahlzeit einnehmen
- Calcium: Bedingt durch die veränderte Anatomie nimmt der Körper Standardprodukte (Carbonate) nahezu nicht mehr auf!
- Calcium- Präparate mit einem zeitlichen Abstand von mindestens 2 Stunden zum Eisen- und Multivitaminpräparat einnehmen.
- Calcium-Präparate über den Tag verteilt einnehmen.

Buchempfehlungen:





**Vielen Dank für Ihr Interesse!
Ausblick**