

Empfehlungen zum Essen und
Trinken nach Magen-Bypass-Operation/
Schlauchmagenbildung



Info & Ratgeber

Zentrum für Adipositas
therapie
Zertifiziert nach JCI



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Mit diesem „Wegbegleiter“ möchten wir Hilfestellung zur Ernährung für die Zeit während des Klinikaufenthaltes geben.

Durch die Operation ist Ihr Magen jetzt sehr klein und Sie können nur geringe Mengen an Speisen und Getränken zu sich nehmen.

Sie werden ein früh einsetzendes Sättigungsgefühl haben, sollten das gut beobachten und bei Eintreten sofort die Mahlzeit beenden.

Ihre Mithilfe bei der Ernährungsumstellung ist sehr wichtig!

Die Ernährung nach der Operation lässt sich, während Ihres Aufenthaltes bei uns, in zwei Zeiträume einteilen:

1. Woche nach der Operation – Phase I

Es wird am ersten Tag nach dem Eingriff eine Röntgenuntersuchung des oberen Verdauungstraktes mit Kontrastmittel durchgeführt. Zeigen sich dort keine Auffälligkeiten, darf getrunken werden:

1. Tag	Ca. 200 ml Flüssigkeit pro Schicht / in 8 Stunden (langsam, schluckweise) <ul style="list-style-type: none"> • Stilles Wasser • Tee ohne Zucker (Kräuter, Fenchel, Kamille)
2. Tag	Ca. 400 ml Flüssigkeit pro Schicht / in 8 Stunden (langsam, schluckweise) <ul style="list-style-type: none"> • Stilles Wasser • Tee ohne Zucker (Kräuter, Fenchel, Kamille)
3. Tag	Sie werden nur einige Teelöffel essen können, auch wenn der Becher oder die Tasse mehr enthält. Sättigungsgefühl beachten! <ul style="list-style-type: none"> • Getränke wie 1.-2. Tag zusätzlich möglich andere Teesorten (Früchte) sowie stark verdünnte Diätfruchtsäfte • Zu den Hauptmahlzeiten Tasse Suppe (die Sorten „Heiße Tasse“ Tomate, Spargel, Huhn oder Pilze und Hühnerbrühe aus Brühpulver) sowie Milchsuppe • Zu den Zwischenmahlzeiten Joghurt natur oder Buttermilch (max. 150 ml)
4. Tag	Zusätzlich zur Ernährung ab dem 3. Tag ist weicher Kartoffelbrei erlaubt.
5. Tag	Zusätzlich zur Ernährung ab dem 3. Tag ist nun auch weiches Weißbrot erlaubt.

2.- 4. Woche nach der Operation – Phase II

Nur pürierte breiige Speisen sind erlaubt. Gewählte Speisen sollten fett- und zuckerarm sein. Sie werden nur einige Teelöffel essen können, auch wenn das Krankenhaus größere Portionen liefert. Es ist Ihre Entscheidung, wie viel Sie davon essen wollen.

**Auch hier gilt weiterhin:
Sättigungsgefühl gut beobachten!**

Probieren Sie täglich immer nur ein neues Lebensmittel aus, um Unverträglichkeiten feststellen zu können. Wenn Ihnen etwas nicht bekommt, probieren Sie es 1 Woche später wieder.

Wahlmöglichkeiten in der Klinik	Wahlmöglichkeiten zu Hause
Frühstück	
Milchsuppe, Fruchtsuppe, ▶ Buttermilch, Naturjoghurt oder Naturquark (gerne auch mit Baby-Obstbrei oder 1/2 Teelöffel Marmelade verrührt) Kräuterquark, Tasse Suppe (nur die Sorten „Heiße Tasse“ Tomate oder Spargel und Hühnerbrühe aus Brühpulver)	▶ außerdem möglich: weich gekochtes Ei oder Rührei (weich zubereitet, ohne Speck und Zwiebeln) Apfelmus oder andere möglichst zuckerarme selbst pürierte Kompotte
Mittagessen	
fein püriertes Mittagsmenü	Selbst Pürierte Lebensmittel (mit Pürierstab) wenn für Selbstkochen keine Zeit ist, können Sie auch Baby-Gemüse-Fleischbreie verwenden

Wahlmöglichkeiten in der Klinik	Wahlmöglichkeiten zu Hause
Abendessen	
Buttermilch, Naturjoghurt oder Naturquark (gerne auch mit Baby-Obstbrei oder 1/2 Teel. Marmelade verrührt) Kräuterquark, Tasse Suppe (nur die Sorten „Heiße Tasse“ Tomate oder Spargel und Hühnerbrühe aus Brühpulver)	▶ außerdem möglich: 2 Essl. Fisch aus der Dose mit einer Gabel zerdrückt, weich gekochtes Ei oder Rührei (weich zubereitet, ohne Speck und Zwiebeln) Statt Tütensuppen lieber selbst hergestellte pürierte Gemüse
Getränke (Trinken Sie ca. 30 Minuten vor dem Essen und erst wieder 30 Minuten nach dem Essen)	
Stilles Wasser, alle Tees, Kaffee, stark verdünnter Diätsaft	▶ außerdem möglich: Gemüsesäfte eventuell verdünnt

Ende der 4. Woche nach der Operation – Phase III

Wenn Sie das pürierte Essen gut vertragen haben, kann zum Ende der 4. Woche vorsichtig mit fester (gut gekauter) Kost begonnen werden (Phase III). Bitte besprechen Sie die weiteren Empfehlungen (auch die Sicherstellung der Eiweißzufuhr) mit der ambulanten Ernährungsfachkraft.

Wichtige Empfehlungen !

Sättigungsgefühl beachten
(Nichtbeachtung kann zu Erbrechen führen)

Langsam essen und sehr gut kauen

Vermeiden von zuckerreichen Lebensmitteln und Getränken

Mindestens 2 Liter trinken; nur zwischen den Mahlzeiten trinken (ca. 30 Minuten vor dem Essen und erst wieder 30 Minuten nach dem Essen)

Auf eine ausreichende Eiweißaufnahme achten
(50 - 60 g pro Tag)

Die ersten 4 Wochen postoperativ keine kohlenstoffhaltigen Getränke trinken, danach möglichst in geringer Menge

Essen als „Hauptsache“ (ohne Ablenkung)

Meiden von zu kalten oder zu heißen Speisen

Fettarme Lebensmittel bevorzugen
(diese haben einen höheren Eiweißgehalt)

Vermeiden von faserreichen Lebensmitteln: Spargel, Ananas, Staudensellerie, Pilzen, Obst und Gemüse mit harten Schalen und Kernen z.B. Tomaten, Paprika, Zitrusfrüchte, Weintrauben mit Kernen, Johannisbeeren, Stachelbeeren

Bestimmte Medikamente (v. a. Diclofenac (Voltaren), ASS/Aspirin) meiden; andere, wenn vorhanden, als Zäpfchen oder als Tropfen einnehmen

Salz mit Jod und Folsäure verwenden

Folgende Nahrungsergänzungen sind notwendig:

Kalzium 1000-2000 mg pro Tag (oral)

Vitamin B 12 (vierteljährlich gespritzt)

In Abhängigkeit der Laborkontrollen:

Eisen 50-100 mg pro Tag (oral)

Folsäure 400 µg pro Tag (oral)

Vitamin D 4000 i. E. pro Tag bei unter 60 jährigen (oral)

Vitamin D 700 i. E. pro Tag bei über 60 jährigen (oral)



Welche Probleme können nach der Operation auftreten?

Dumping-Syndrom (nur nach Magen-Bypass-Operation)

Frühdumping-Syndrom

Dies kann sofort nach dem Essen auftreten. Verursacht wird es durch einfache Kohlenhydrate wie Zucker, Honig, Säfte, Süßigkeiten etc., welche vom Magen durch eine so genannte Sturz-entleerung in den Dünndarm gelangen. Da die Verdauungsenzyme fehlen, strömt Wasser in den Dünndarm. Dies geschieht, um die hohe Konzentration an einfachen Kohlenhydraten auszugleichen. Diese Flüssigkeit wird dem Kreislauf entzogen und bewirkt so die im Folgenden genannten Symptome:

- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall
- Schweißausbruch
- Völlegefühl
- Kreislaufkollaps.

Spätdumping-Syndrom

Ausgelöst wird ein Spätdumping durch die rasche Aufnahme vorwiegend einfacher Kohlenhydrate in das Blut. Dies führt zu einer starken Blutzuckererhöhung. Als Gegenreaktion wird vermehrt Insulin ausgeschüttet, welches 1 bis 3 Stunden nach dem Essen zu einer Unterzuckerung führen kann.

Symptome:

- Schweißausbruch
- Sehstörungen
- Zittern
- Unruhe
- Schwäche

Gegenmaßnahmen beim Dumping-Syndrom:

- Meiden zuckerhaltiger Getränke
- Zucker, Kekse, Bonbons, Honig und andere Süßigkeiten meiden
- Bevorzugt ballaststoffhaltige Lebensmittel essen
- Keine Getränke zu den Mahlzeiten
- Kleinere Portionen essen
- Nach dem Essen flach hinlegen

Gallensteine durch die Gewichtsabnahme

Unter der Gewichtsabnahme kommt es bei fast einem Viertel der Patienten zur Bildung von Gallensteinen. Das Risiko der Gallensteinbildung lässt sich erheblich reduzieren, wenn in den ersten sechs Monaten nach der Operation, der Phase mit der stärksten Gewichtsabnahme, zur Nacht 500 mg Ursodesoxycholsäure (Ursofalk) eingenommen werden.

Laktoseintoleranz

Eine Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit, bei der die Laktose (Milchzucker) im Darm nicht oder nicht ausreichend aufgespaltet wird. Ursache hierfür ist die unzureichende Produktion bzw. das Fehlen des Enzyms Laktase. So gelangt der Milchzucker in tiefere Darmabschnitte und wird dort von Bakterien zersetzt. Dabei entstehen Gase und organische Säuren, was das Einströmen von Wasser in den Darm ermöglicht und stärkere Darmbewegungen bewirkt.

Symptome:

- Bauchschmerzen
- Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit
- Durchfall

Gegenmaßnahmen:

- Meiden von Milch, Joghurt Pudding, Sauerrahm, Weichkäse, Frischkäse, Schmelzkäse, Hüttenkäse, Quark, Molke, Kaffeeweißer, Kakao
- Ausnahme: Schnitt- und Hartkäse
- Ersetzen Sie diese durch laktosefreie Milchprodukte
- Verwenden Sie Sojaprodukte (Soja-Drink, Soja-Pudding)

Verstopfung (Obstipation)

Seltener Stuhlgang ist in der Anfangsphase normal, da Sie nur geringe Mengen und wenig Ballaststoffe zu sich nehmen.

Sollte keine Besserung eintreten, hier ein paar Empfehlungen (frühestens für die Zeit ab 6. Woche nach OP gedacht):

- Trinken Sie mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke am Tag
- Essen Sie vermehrt ballaststoffreiche Lebensmittel
- Reichern Sie Joghurt mit etwas Weizenkleie an und trinken Sie dann mindestens 2,5 Liter am Tag
- Trinken Sie ein Glas Sauerkrautsaft
- Essen Sie morgens Trockenpflaumen, welche über Nacht eingeweicht worden sind

www.drk-kliniken-berlin.de

DRK Kliniken Berlin | Köpenick
Zentrum für Adipositas therapie
Salvador-Allende-Straße 2 - 8
12559 Berlin

Adipositassprechstunde:

Prof. Dr. med. Matthias Pross
Dr. med. Christina Ritter, Oberärztin
Thomas Nicolaus
Lotta Gäwert
Odine Freiburger

dienstags 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Telefon (030) 30 35 - 33 17
adipositastherapie@drk-kliniken-koepenick.de



Einrichtungen der
DRK-Schwesternschaft Berlin e.V.