

DRK Kliniken Berlin | Köpenick

Berliner Adipositaszentrum

Ansprechpartner :

Chirurgie : 3035 33 25

Ernährungsberatung : 3035 34 38



Empfehlungen zum Essen und Trinken nach Magen-Bypass Operation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Mit diesem „Wegbegleiter“ möchten wir Ihnen Hilfestellung zur Ernährung für die Zeit kurz vor, während und nach dem Klinikaufenthalt geben.

Durch die Operation wird Ihr Magen sehr klein sein und Sie können nur noch 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!



Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme?

Der Magen – Bypass kombiniert zwei Methoden um ihr Gewicht zu reduzieren:

Die **Restriktion** und die **Malabsorption**.

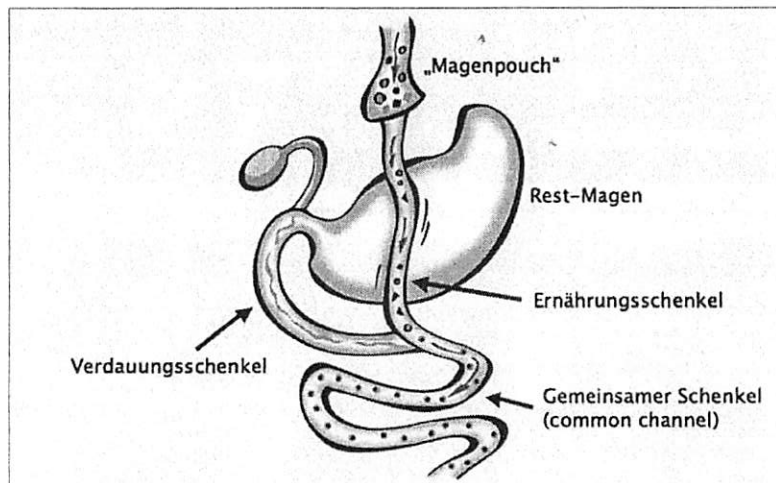
Durch **Restriktion** wird die Nahrungsmenge, die sie zu einer Mahlzeit aufnehmen können, reduziert.

Die **Malabsorption** vermindert die Aufnahme von Nahrungsbestandteilen (Nährstoffen).

Außerdem sorgt der Magen – Bypass dafür, dass sie bestimmte Lebensmittel eventuell nicht mehr vertragen.

Beim Magen – Bypass wird der Magen durch eine Klammernaht in zwei Teile getrennt: eine kleine Magentasche und den größeren Restmagen. Die Magentasche kann nur wenig Nahrung aufnehmen, bis sie gefüllt ist. Dadurch werden die Rezeptoren aktiviert, dem Gehirn „Sättigung“ zu signalisieren. Bei Ihnen entsteht das Gefühl, schneller und länger satt zu sein.

Außerdem wird der Dünndarm so umgeleitet, dass die Verdauungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse erst zu einem späteren Zeitpunkt auf die Nahrung treffen. Daher wird ein Großteil der Nährstoffe und Kalorien nicht verdaut.



Gallensteine durch die Gewichtsabnahme

Unter der Gewichtsabnahme kommt es bei fast einem Viertel der Patienten zur Bildung von Gallensteinen.

Laktoseintoleranz

Eine Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit, bei der die Laktose (Milchzucker) im Dünndarm nicht oder nicht ausreichend aufgespalten werden kann. Ursache hierfür ist die unzureichende Produktion bzw. das Fehlen des Enzyms Laktase. So gelangt der Milchzucker ungespalten 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 lactosefreie 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
- Sauermilchprodukte können die Darmtätigkeit anregen

2.-4. Woche nach der Operation (Phase II)

Nur pürierte breiige Speisen sind erlaubt. Gewählte Speisen sollten **fett- und zuckerarm** sein.

☞ 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 in den ersten Wochen
Frühstück	Weißbrot + Margarine + Frischkäse fettarm, Milchsuppe (ggf. lactosefrei), → kleine Mengen Buttermilch, Naturjoghurt oder -quark (gerne auch mit Baby-Obstbrei oder 1/2 TL Marmelade verrührt), fein pürierte Suppen → Tagessuppe	→ außerdem möglich: ½ weich gekochtes Ei oder Rührei (weich zubereitet, ohne Speck und Zwiebeln) Apfelmus oder andere möglichst zuckerarme selbst pürierte Kompotte

Folgende Nahrungsergänzungen sind lebenslang notwendig:

Nahrungsergänzungen 14d nach OP täglich einnehmen

Multivitaminpräparat

Min. 200% des Tagesbedarfs

Als Kautablette oder schnell wirkendes Granulat

Keine Depot Tabletten mit Retard Wirkung !!!

Bestenfalls mittags oder abends einzunehmen!

Calcium

1000 mg pro Tag (je nach Dosierung 1-2 x täglich)

zusammen mit Vitamin D3

als Kautablette (Calcipot , Vigantoletten)

Vitamin B 12 – teilweise im Multivitaminpräparat enthalten

Bitte fragen Sie ihren Ernährungstherapeuten!

Alle 4-6 Wochen

1000 µg / Spritze

vom Hausarzt oder selbst (i.m. oder s.c.)

Eiweiß

Täglich ca. 2- 3 EL Eiweißpulver

Aus der Apotheke oder Drogerie

Über 80 % Eiweiß muss enthalten sein

Zuckerfrei oder –arm (< 5 g Kohlenhydrate/ 100 g)

Komplikationen nach Magen-Bypass-Operation

Frühdumping-Syndrom

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

Symptome:

- Durchfall
- Schweißausbruch
- 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

Die Ernährung nach der Operation lässt sich in zwei Zeiträume einteilen:

1. Woche nach der Operation (Phase I)

1. Tag <ul style="list-style-type: none">• ca. 200 ml Flüssigkeit pro Schicht / in 8 Stunden (langsam, schluckweise)• Stilles Wasser• Tee ohne Zucker (Kräuter, Fenchel, Kamille)
2. Tag <ul style="list-style-type: none">• ca. 400 ml Flüssigkeit pro Schicht / in 8 Stunden (langsam schluckweise)• Stilles Wasser• Tee ohne Zucker (Kräuter, Fenchel, Kamille)• Zum Frühstück und Abendessen wird angeboten: Naturjoghurt
3. Tag <ul style="list-style-type: none">• Sie werden nur einige Teelöffel essen können, auch wenn der Becher oder die Tasse mehr enthält. Sättigungsgefühl beachten!• Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker• Zum Frühstück und Abendessen wird angeboten: ½ Weißbrot, Naturjoghurt und Obstbrei aus dem Babysortiment (zuckerfrei, säurearm) gerne verrührt miteinander• Zum Mittagessen kleine Portion Kartoffelbrei
4. Tag <ul style="list-style-type: none">• Zusätzlich zur Ernährung ab dem 3.Tag wird nun auch etwas Belag fürs ½ Weißbrot (Margarine und fettarmer Frischkäse) angeboten• Die Mittagsmahlzeit wird eine kleine Portion Kartoffelbrei und Soße oder pürierte Mittagsmahlzeit sein
5.Tag - 7. Tag <ul style="list-style-type: none">• wie 4.Tag

Sie werden nur einige Teelöffel essen können, auch wenn das Krankenhaus größere Portionen liefert. Es ist Ihre Entscheidung, wie viel Sie davon essen wollen.