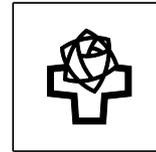


## PATIENTENINFORMATION

Eiweißdefinierte Kost vor adipositas-chirurgischem Eingriff



KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA

**Bitte halten Sie diese Kostform ca. 14 Tage vor der geplanten Operation ein. Diese dient der direkten Gewichtsabnahme mit Verkleinerung der Leber und Fettreduzierung, zur Erleichterung der operativen Zugangswege und Vermeidung von Komplikationen nach der Operation.**

**Tägliche Eiweißmenge: 120 g** (ggf. Anpassung gemäß Körpergewicht). Diese Menge sollte auf 3 - 4 Mahlzeiten verteilt gegessen werden:

Frühstück: 40 g Eiweiß

Mittagessen: 40 g Eiweiß

Abendessen: 40 g Eiweiß

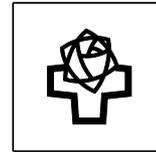
Achten Sie darauf, dass mindestens 4 und maximal 6 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten liegen.

### Tagesbeispiel

Mahlzeit	Portionsmenge
Frühstück (40 g Eiweiß)	300 g Magerquark mit Milch und Süßstoff verrühren 1 TL gemahlene Vanilleschote unterrühren 2 Tassen Kaffee oder Tee
Zwischenmahlzeit (0 g Eiweiß)	½ Gurke 500 ml Wasser oder (Früchte)tee
Mittagessen (40 g Eiweiß)	240 g magerer Fisch, in wenig Salzwasser dünsten 400 g Mischgemüse (Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Tomaten) in 1 EL Rapsöl bissfest garen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, den Fisch dazu servieren 500 ml Wasser oder Tee
Zwischenmahlzeit Nach Bedarf (0 g Eiweiß)	1 Tasse Kaffee oder Tee
Abendessen (40 g Eiweiß)	200 g fettarmer Mozzarella <u>oder</u> fettarmer Schafskäse <u>oder</u> 240 g Thunfisch  Dazu können Sie nach Belieben essen: 1 Hand Blattsalat 150 g Tomaten 1 EL Oliven (ungefüllt) 1 EL Mais ¼ Gurke 1 TL Rapsöl 1 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer 500 ml Wasser oder Tee
Zwischenmahlzeit nach Bedarf (0 g Eiweiß)	150 g Radieschen 1 Tasse Tee

## PATIENTENINFORMATION

### Eiweißdefinierte Kost vor adipositas-chirurgischem Eingriff



KRANKENHAUS  
ST. ELISABETH &  
ST. BARBARA

Die nachstehende Tabelle zeigt eiweißhaltige Lebensmittel und die entsprechende Portionsgröße, die **10 g Eiweiß** enthält.

Lebensmittelgruppe	Portionsmenge mit je 10 g Eiweiß	
Milch- und Milchprodukte	300 ml	Milch, Joghurt, Dickmilch 1,5% Fett (Natur)
	300 ml	Buttermilch (Natur)
	75 g	Magerquark
	100 g	Hüttenkäse
	100 g	Streichkäse
	100 g	Tofu
	30 g	Schnittkäse, max.30% F.i.Tr.
	50 g	Mozzarella
	50 g	Schafskäse
	1000 ml	Molke
Eier	1	Ei
Fisch	60 g	magerer Fisch (Seelachs, Rotbarsch, Forelle, Scholle)
	60 g	Dosenfisch (Natur)
Fleisch	50 g	mageres Fleisch (Puten-, Hähnchenbrust, Filet, Schnitzel (Natur), Roastbeef))
	50 g	magere Wurst (roher Schinken, Kochschinken, Putenbrustaufschnitt, Bratenaufschnitt)

Die Mittags- und Abendmahlzeit wird jeweils mit einer großen Portion Gemüse ergänzt (250 – 400 g). Zusätzlich können Sie 1 - 2 EL Öl für die Zubereitung verwenden.

#### Getränke:

Mindestens 2 Liter Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, ohne Zucker.

Maximal 2 - 3 Tassen Kaffee oder schwarzer/ grüner Tee.

Seien Sie sparsam mit Süßstoffen.

#### Keine kohlenhydratreichen Lebensmittel essen:

- Brot
- Kartoffeln
- Reis
- Obst
- Nudeln
- Süßigkeiten

Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) GmbH  
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie  
**Adipositaszentrum**  
Mauerstraße 5, 06110 Halle, PF 20 02 54, 06003 Halle  
Tel. (0345) 213 - 4074, Fax (0345) 213 - 4272  
E-Mail: adipositaszentrum@krankenhaus-halle-saale.de