



KRANKENHAUS
**ST. ELISABETH &
ST. BARBARA**



ADIPOSITASZENTRUM HALLE (SAALE)

Patienteninformation
Sleeve-Gastrektomie



Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihrer Operation wurde Ihnen ein großer Teil des Magens entfernt und ein schlauchförmiger Restmagen angelegt. Sie haben nun weniger Appetit, können nun nur noch geringe Mengen Lebensmittel auf einmal essen und fühlen sich schneller satt. Doch nur in Kombination mit einer Ernährungstherapie und einer Steigerung der körperlichen Aktivität kann der Schlauchmagen zum Therapieerfolg führen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen ein paar Tipps für die Ernährung von nun an geben. Dies ersetzt jedoch keine persönliche, regelmäßige Betreuung durch Ihren erfahrenen Ernährungsberater.



Nehmen Sie bitte regelmäßige ärztliche Kontrollen wahr!

Postoperativer Kostaufbau

Ihr Magen kann nur wenige Milliliter aufnehmen. Sie werden sich schon nach wenigen Löffeln satt fühlen. Hören Sie auf Ihr Gefühl! Nicht Überessen! Mit der Zeit wird der Magen sich ausdehnen, sodass Sie nach 6 bis 9 Monaten normale Portionen zu sich nehmen können. Ein Überessen führt zu Völlegefühl, Erbrechen und einer zu großen Ausdehnung.

Die Zeit nach der OP gliedert sich in 4 Phasen des Nahrungsaufbaus. Die ersten 1 bis 2 Tage werden Sie über Infusion mit allem versorgt und bleiben nüchtern. Nach Absprache mit den Chirurgen beginnen Sie mit Wasser ohne Kohlensäure und Tee: 1. Tag dreimal 50 ml, 2. Tag nach Bedarf. Am 3. Tag gibt es Wasser, Tee, Joghurt und ggf. Suppe.

Generell: Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter energiefreie Flüssigkeit am Tag. Alkoholische Getränke sollten Sie nur gelegentlich und dann nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Alkohol, Milch, Säfte, Kaffee und schwarzer Tee dienen nicht der Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

Phase 1

Die ersten 1 bis 2 Wochen beinhalten flüssige Kost.

- Milch, Joghurt, Milchprodukte, feine Suppen (Gemüse)
- Die Portionsgröße sollte ca. 50 ml nicht überschreiten. Auch wenn mehr im Becher bzw. in der Schale ist, einteilen.
- Ess-/Trink-Abstand von ca. 30 Minuten einhalten.

Tagesbeispiel flüssige Kost:

Frühstück - 100 ml Milch mit 2 EL Schmelzflocken **oder** 2 EL Magerquark mit 1 EL Fruchtmus (evtl. mit Wasser verdünnen)

Mittagessen - 150 ml Tomatensuppe **oder** Kartoffelsuppe **oder** Brokkolisuppe püriert **oder** Möhrenpüree 3 bis 4 EL mit 2 EL Milch **oder** Gemüsebrühe verdünnt **oder** 150 ml Gemüsebrühe mit 1 Ei oder mit Joghurt gebunden

Nachmittag - 3 EL Quark mit Fruchtmus **oder** 100 ml Grießsuppe **oder** 100 g Joghurt mit Fruchtmus

Abendessen - 150 ml Gemüsesuppe mit Ei o. Joghurt gebunden **oder** Grießbrei ohne Zucker

Zwischen den Mahlzeiten - jeweils: 300 bis 400 ml Wasser oder Tee

Phase 2

Haben Sie die 1. Phase gut vertragen folgt der Kostaufbau mit pürierter und weicher Nahrung. Diese sollte wenig Fett und Zucker enthalten.

- Apfelmus (zuckerfrei), Banane, pürierter Pfirsich (Dose)
- Babygläschen, püriertes Fleisch (Geflügel), weiches Ei
- Weich gekochtes, zerdrücktes Gemüse, ungesüßter Pudding, Haferbrei

Behalten Sie diese Kostform ca. 3 Wochen bei. Keine zuckerhaltigen Getränke!

Tagesbeispiel pürierte Kost:

Frühstück - 1 Scheibe Weißbrot o. Mischbrot mit Butter, Konfitüre **oder** Schmelzkäse (fettarm) **oder** 1 Ei **oder** 1 Scheibe Kochschinken

Mittagessen - 50 g gedünsteter Fisch mit 1 EL Rapsöl, 2 TL püriertes Gemüse, 1 Kartoffel **oder** 2 EL Kalbsgeschnetzeltes mit wenig fettarmer Soße und 2 TL Kartoffelbrei

Nachmittag - 100 g Joghurt mit 2 TL Fruchtpüree **oder** 100 g zucker-, fettarmer Pudding

Abendessen - 1 Scheibe Mischbrot mit Butter, Käse **oder** 2 EL Nudelaufbau mit Käse und Schinken **oder** 1 Kartoffel mit 2 EL Hackfleischsoße

Phase 3

Haben Sie Phase 2 gut toleriert, gehen Sie langsam über in eine leichte Ernährung. Achten Sie auf eine eiweißreiche, zucker- und fettarme Ernährung (wie bei Phase 2) und zusätzlich:

- Günstig: Milchprodukte mit wenig Laktose
- Geflügel o. Haut, Ei, weicher Fisch, Dosenfisch, Tofu
- Käse mit niedrigem Fettgehalt
- Obst gekocht (aus der Dose: Zuckersaft verwerfen)
- Toast, Haferflocken, ungezuckerte Cornflakes
- Beachten: immer gründlich kauen!

Es können in dieser Phase für bestimmte Nahrungsmittel individuelle Unverträglichkeiten auftreten. Versuchen Sie nach einer Woche diese wieder. Essen Sie langsam!

Wichtige Eiweißlieferanten – jeweils 10 g Eiweiß:

- Milchprodukte:
 - 30 g Schnittkäse (max. 30 % fett Tr.),
 - 50 g Mozzarella/Schafskäse
 - 75 g Magerquark
 - 100 g Hüttenkäse/Streichkäse/Tofu
 - 300 ml/g Milch/Joghurt/Buttermilch/Sojamilch
- Ei:
 - 1 Ei (Größe L)

- Fisch:
 - 60 g magerer Fisch (Seelachs, Forelle, Rotbarsch, Scholle)/Dosenfisch (naturell, im eigenen Saft)
- Fleisch:
 - 50 g mageres Fleisch (Pute, Hähnchen, Filet, Schnitzel)/magere/r Wurst/Schinken
- Gemüse:
 - 50 g Linsen
 - 120 g Kidneybohnen
 - 200 g Rosenkohl
 - 300 g Erbsen
- Proteinpulver:
 - 3 Messlöffel (12 g Pulver)

Phase 4

Wurde die 3. Phase gut toleriert, gehen Sie schrittweise zu einer festeren, normalen Ernährung über. Beginnen Sie mit Huhn und Fisch, machen Sie Pausen zwischen den einzelnen Bissen und beenden Sie die Nahrungsaufnahme bei Eintreten des Völlegefühls.

Pro Tag halten Sie nun 3 Mahlzeiten ein und vermeiden Sie das Auslassen einer Mahlzeit. Kleine Zwischenmahlzeiten sollten nur wenig Kalorien enthalten (Gemüse, Obst).

Tagesbeispiel:

Frühstück (25 g Eiweiß) - 200 g Magerquark mit Milch und Süßstoff verrühren, 1 TL gemahlene Vanilleschote **oder** etwas Zimt untermischen, 2 Tassen Kaffee **oder** Tee und Milch

Zwischenmahlzeit - ½ Gurke **oder** Paprika **oder** Tomate **oder** Kohlrabi und 500 ml Wasser/Tee

Mittagessen (40 g Eiweiß) - 200 g Fisch in Würfeln mit gedünstetem Gemüse und Kräutern in beschichteter Pfanne zubereiten, 500 ml Wasser oder Tee

Nachmittag - Kaffee **oder** Tee

Abendessen (40 g Eiweiß) - 200 g Mozzarella **oder** 200 g Schafskäse **oder** 200 g Thunfisch, 1 handvoll Blattsalat, 150 g Tomaten, 1 EL Oliven, 1 EL Mais, ¼ Gurke, 1 TL Rapsöl, Balsamessig, Gewürze, 500 ml Wasser oder Tee

Spät - 150 g Gemüsesticks und Tee

Nahrungsmittelauswahl ab Phase 4

Was ist für Sie empfehlenswert:		Was ist weniger empfehlenswert:
alle Brotsorten, feines Vollkornbrot, alle Reis- und Nudelsorten, Mehl, Haferflocken, Grieß, Sago, Cornflakes	Getreide und Getreideprodukte, Brot, Nudeln, Reis	frisches Brot, grobes Vollkornbrot, Körnerbrot, stark getoastetes Brot
Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelbrei, Klöße	Kartoffeln	stark angebratene & fettige Bratkartoffeln, Pommes frites, Chips, Kartoffelsalat (je nach Zubereitung)
Möhren, Brokkoli, junger Kohlrabi, Blumenkohl, feine Erbsen und Bohnen, Zucchini, Champignons, grüner Salat, Gemüsesuppen aus verträglichen Sorten	Gemüse	unreifes Gemüse, Kohl, Lauch, Sauerkraut, Rotkraut, Zwiebeln, Wirsing, Hülsenfrüchte, Peperoni
roh (reifes Obst, gewaschen), gegart (Kompott und Mus, Obstkonserven)	Obst	unreifes Obst, Trockenobst, Zitrusfrüchte testen
Milch (1,5 % Fett), Joghurt (1,5 % Fett), Quark, Käsesorten bis max. 45 % F.i.Tr., milde Käsesorten	Milch und Milchprodukte, Käse	Dickmilch, Buttermilch und Kefir in großen Mengen, Rohmilch/-produkte, sehr fettiger Käse, stark gewürzte Käsesorten
magere Fleischsorten (Pute, Huhn, Kalb, Wild, mageres Schweine- und Rindfleisch), Innereien, fettarme Wurstsorten (z. B. Bierschinken, Kochschinken, kalter Braten, Corned Beef, Lachsschinken, Geflügelwurst)	Fleisch und Wurstwaren	rohes Fleisch, Rohwurst (z. B.: Salami, Knackwurst, Mettwurst, Teewurst), fette/s, panierte/s, gepökelte/s, scharf angebratene/s Fleisch und Wurst (z. B.: Fleischwurst, Leberwurst), Eisbein, Speck, Haut von Fleisch und Geflügel, Ente, Gans
normal gewürzte Eierspeisen	Eier	hartgekocht, stark gewürzte Eierspeisen, rohe Eier (z. B. Tiramisu)
Forelle, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Seezunge, Rotbarsch, Dorsch, Scholle, Flunder, Hecht, Hummer	Fisch und Fischwaren	roher Fisch, Sushi, Austern, Muscheln, geräucherter Fisch, stark gewürzte Fischkonserven, paniertes Fisch, fettreiche Fische z.B. Aal, Hering, Thunfisch max. 1 mal pro Woche
Pflanzenöle, Halbfettmargarine	Fette und Öle	Butter/Öl in großen Mengen, Schmalz, Talg, Mayonnaise
wenig Zucker, Honig, Marmelade	Süßwaren/Zucker	Zucker und Süßigkeiten in großen Mengen
	Nüsse, Samen	alle Nüsse und Samen
frische (gewaschen) und getrocknete Kräuter, TK-Kräuter, milder Essig, wenig Salz, Kümmel, Fenchel, Muskat, Zimt	Kräuter, Gewürze	viel Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Senf, Meerrettich, Knoblauch, Schnittlauch, scharfe Gewürzmischungen
Tee, milder Kaffee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, verdünnte Gemüse- und Obstsaft	Getränke	Getränke mit Kohlensäure, viel Zucker (z.B.: Cola, Limonade, pure Fruchtsäfte), starker Kaffee, eisgekühlte Getränke, Alkohol
schonend (Kochen, Dünsten, Dämpfen), Garen (in Folie, beschichteter Pfanne, Römertopf, in Mikrowelle und Backofen), Grillen ohne Fett	Zubereitungsarten	starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und Zwiebeln braten

In Bewegung kommen

Neben Ihrem Essen und Trinken ist für die nachhaltige Gewichtsreduktion natürlich auch Bewegung von großer Bedeutung. Daher ist zu empfehlen, mindestens täglich Spaziergänge einzuplanen, auch mal die Treppe anstatt der Rolltreppe zu nehmen und für kürzere Strecken das Auto stehen zu lassen.

Suchen Sie sich eine Bewegung aus, die Ihnen Spaß bereitet, wie zum Beispiel Schwimmen, Fahrrad fahren oder Nordic Walking. Klären Sie bei Beginn einer Aktivität die Leistungsfähigkeit mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Starten Sie fit und gesund in den Alltag – erreichen Sie Ihre Ziele!

Tipps ein Leben lang:

- Essen Sie **langsam, kauen** Sie gründlich!
- **Trinken** Sie große Mengen Flüssigkeit nur mit einem **Abstand von ca. 30 Minuten** zur Nahrungsaufnahme. Sonst bleibt kein Platz für das Essen.
- Trinken Sie 6 bis 8 Tassen am Tag, vor allem Wasser, sonst Saftschorle 1:3 verdünnt oder Light-Produkte ohne Zucker. (Zeichen eines Dehydratisieren: Kopfschmerz, Abgeschlagenheit, Übelkeit, weiße Zunge, dunkler Urin)



- **Nicht Überessen!** Eventuell sind Sie schon nach wenigen Löffeln satt, es dauert 6 bis 9 Monate ehe sich der Magen gedehnt und stabilisiert hat. Hören Sie auf, wenn Sie sich satt fühlen, sonst folgen Erbrechen und übermäßige Magendehnung. Falls Sie nicht in der Lage sind, Essen einzubehalten, trinken Sie Elektrolyt-Getränke.
- Essen Sie **3 proteinreiche Hauptmahlzeiten** und einen proteinreichen Snack pro Tag. Vermeiden Sie häufige Zwischenmahlzeiten (sonst folgt Gewichtszunahme). Essen Sie die proteinreiche Nahrungskomponente zuerst: Fisch, Fleisch, Käse, Ei, Milch; dann folgt Gemüse und Frucht und weniger von den Kornprodukten (Brot, Nudeln, Reis, Getreide)
- **Vermeiden Sie:** zuckerreiche Lebensmittel, Eis, Kakao, Puddings, Trockenobst, Zucker-Cornflakes, Donuts, Kuchen, Kekse, Gelee, Grütze, Limonade, Cola, Eistee, Honig, Zucker, Süßigkeiten, Sirup – dies verlangsamt den Abnehmprozess.
- Vermeiden Sie Produkte mit hohem Fettgehalt oder Frittiertes – dies führt zu Blähung, Durchfall, Unwohlsein und Gewichtszunahmen. (Fette, Öle, Mayonnaise usw. sparen)
- Führen Sie ein Mahlzeitenprotokoll (die ersten Wochen und alle 3 Monate für 1 Woche) und vermerken Sie auch **Unverträglichkeiten**. (Häufigste Unverträglichkeiten: langfaseriges Rind- und Schweinefleisch, Laktose)
- **Vitamine:** Im Magen wird neben Verdauungsenzymen und Salzsäure auch der Intrinsic factor gebildet, dieser ist zuständig für die Aufnahme von Vitamin B12 im Dünndarm. Es wird nun nötig, einmal vierteljährlich Vitamin B12 zu injizieren. Eine Überdosierung ist nicht möglich da das wasserlösliche Vitamin wieder ausgeschieden werden kann. Achten Sie außerdem auf die ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Kalzium und Eisen. Eine Einnahme von Multivitaminpräparaten ist eventuell nötig.

Eisen und Kalzium sollten getrennt zu zwei verschiedenen Mahlzeiten eingenommen werden. Verwenden Sie außerdem Kochsalz mit Jod und Folsäure.

Bei Problemen:

- Nicht zu heiß oder zu kalt essen
- Nicht zu scharfe oder zu fettige Gerichte wählen
- Nach der Mahlzeit nicht Hinlegen oder schwere Last heben
- Abstand von 30 Minuten zwischen Essensaufnahme und Trinken einhalten
- Max. 150 g je Mahlzeit, kleine Teller, kleines Besteck, Trinkhalm oder Abwiegen helfen dabei
- Sich Zeit nehmen und ohne Ablenkung essen!

Schwäche: zu wenig getrunken/gegessen – probieren Sie Brühe, Gemüsesaft und Tee, halten Sie regelmäßige Mahlzeiten ein.

Essen rutscht nicht: zu wenig gekaut, zu feste Lebensmittel, zu große Menge – gut kauen, auf das Völlegefühl hören, bei anhaltenden Problem den Arzt aufsuchen.

Keine Sättigung: zu flüssige Lebensmittel, zu viel getrunken während der Mahlzeit, kein Eiweiß zur Mahlzeit – gutes Kauen von festerer Nahrung statt Brei, Arzt aufsuchen.

Schwarzer Stuhl oder Bauchschmerz: Arzt aufsuchen!



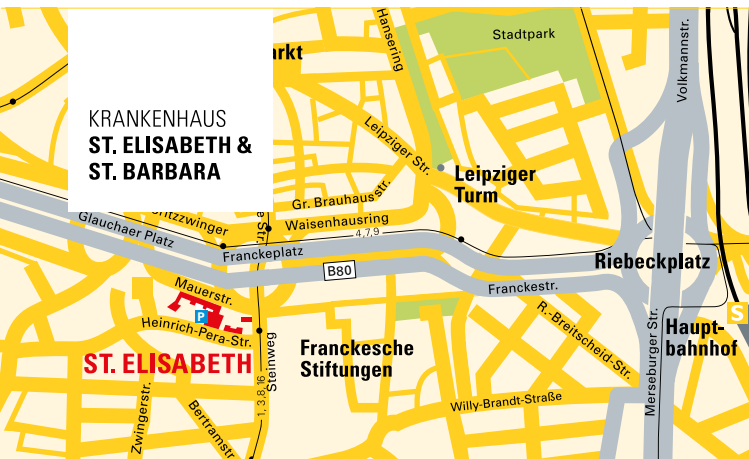
Adipositaschirurgie und Schwangerschaft

Grundsätzlich stellt ein bestehender Kinderwunsch keine Kontraindikation zur Adipositas- oder metabolischen Chirurgie dar.

Es ist jedoch entscheidend, dass nach einer adipositas-chirurgischen oder metabolischen Operation im Zeitraum der Gewichtsabnahme eine Schwangerschaft konsequent vermieden werden sollte, da sonst die Ernährungsumstellung und ein Vitaminmangel abhängig vom gewählten Operationsverfahren ein erhöhtes Risiko für den Embryo darstellen können. Die Empfehlung gilt für einen Zeitraum von 1 bis 2 Jahren.

Eine Beratung zur (sicheren) Verhütung sollte durch Ihren behandelnden Gynäkologen erfolgen. Die Antibabypille gilt als nicht sicher, da es nach einem adipositas-chirurgischen oder metabolischen Eingriff zu Funktionsstörungen des Magen-Darm-Trakts kommen kann.

Bei Kinderwunsch kann ein adipositas-chirurgischer Eingriff von Vorteil sein.



Adipositaszentrum Halle (Saale)

Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) GmbH

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie
Chefarzt PD Dr. med. habil. Daniel Schubert
Mauerstr. 5 | 06110 Halle (Saale)

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung:

Telefon (0345) 213-40 74 oder 42 71

E-Mail: sekretariat.vis@krankenhaus-halle-saale.de

www.krankenhaus-halle-saale.de

www.adipositaszentrum-halle-saale.de

[www.fb.me/Adipositaszentrum.Halle.Saale](https://www.facebook.com/Adipositaszentrum.Halle.Saale)

Kontakt Selbsthilfegruppe

Elke Redeker | elke.adipositas-shg-halle@web.de

Treffen jeden 1. Montag im Monat / 17.30 Uhr

im Krankenhaus, Besprechungsraum 3 / Foyer, 1. OG



**Elisabeth Vinzenz
Verbund**

Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.