

Adipositaszentrum
Patienteninformation

Sleeve-Gastrektomie

Christliches
Klinikum Halle

Liebe Patientin, lieber Patient,



bei dieser Operation wird ein großer Teil des Magens entfernt und ein schlauchförmiger Restmagen angelegt. Sie haben nun weniger Appetit, können nur noch geringe Mengen 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 geben. Dies ersetzt jedoch keine persönliche regelmäßige Betreuung durch Ihren erfahrenen Ernährungsberater.

Nehmen Sie bitte regelmäßige ärztliche Kontrollen wahr!

Postoperativer Kostaufbau

Anfangs kann Ihr Magen nur kleine Mengen aufnehmen. Sie werden sich schon nach wenigen Löffeln satt fühlen. Nicht Überessen! Nach 6 bis 9 Monaten werden Sie eine angepasste Portionsgröße (i.d.R. 150g/Tag) zu sich nehmen können. Ein Überessen führt zu Völlegefühl, Erbrechen und eventuell Ausdehnung des Magens.

Die Zeit nach der OP gliedert sich in 4 Phasen des Nahrungsaufbaus. Die ersten 1 bis 2 Tage werden Sie über Infusionen mit allem Notwendigen versorgt. Am 1. Tag nach der Operation beginnen Sie mit dem Trinken von stillem Wasser und ungesüßtem Tee. Spricht von ärztlicher Seite nichts dagegen, startet ab dem 2. Tag nach der Operation der Kostaufbau mit Suppe, ggf. Naturjoghurt mit max. 3 EL pro Mahlzeit.

Phase 1 - Flüssigphase

Die ersten 1 - 2 Wochen beinhalten flüssige Kost:

- Milch, Naturjoghurt, Milchprodukte, feine Suppen (Gemüse)
- Die Portionsgröße sollte zu Beginn ca. 50 ml nicht überschreiten. Auch wenn sich mehr im Becher bzw. in der Schale befindet, ist das Einteilen notwendig
- Ess-/Trink-Abstand von ca. 30 Min. 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 - 100 ml Tomatensuppe **oder** Kartoffelsuppe **oder** Brokkolisuppe püriert **oder** Möhrenpüree 3 bis 4 EL mit 2 EL Milch **oder** Gemüsebrühe verdünnt oder 100 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 - 100 ml Gemüsesuppe mit Ei oder Joghurt gebunden **oder** Grießbrei ohne Zucker

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

Phase 2 - Pürierte Phase

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

- Apfelmus (zuckerfrei), Banane, Dosenpfirsich (zuckerfrei)
- Püriertes Fleisch (Geflügel) oder Fisch, weiches Ei, Babygläschen (nur im Ausnahmefall)
- Weich gekochtes, zerdrücktes Gemüse, ungesüßter Pudding, Haferbrei

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

Tagesbeispiel pürierte Kost:

Frühstück – 1 Scheibe altbackenes Weißbrot **oder** Mischbrot mit Butter, Konfitüre **oder** Schmelzkäse (fettarm) **oder** 1 weichgekochtes Ei **oder** 1 Scheibe Kochschinken

Mittagessen – 80 g gedünsteter Fisch mit 1 EL Rapsöl, 2 TL püriertes Gemüse, 1 Kartoffel **oder** 4 EL Kalbsgeschnetzeltes mit wenig fettarmer Soße und 2 EL Kartoffelbrei

Zwischenmahlzeit – 50 g Joghurt mit 2 TL Fruchtpüree **oder** 50 g zucker-, fettarmer Pudding

Abendessen – 1 Scheibe Mischbrot mit Butter, Käse **oder** 100 g Kartoffelauflauf mit Käse und Schinken oder 1 mittelgroße Kartoffel mit 3–4 EL Kräuterquark

Phase 3 - Weiche Kost

Haben Sie Phase 2 gut toleriert, gehen Sie langsam über in eine weiche Ernährung, wichtig hierbei ist das Kauen!

Achten Sie auf eine eiweißreiche, zucker- und fettarme Ernährung (wie bei Phase 2) und zusätzlich:

- Günstig: Milchprodukte mit wenig Laktose
- Geflügel ohne Haut, Ei, weicher Fisch, Dosenfisch, Tofu
- Käse mit niedrigem Fettgehalt
- Obst gekocht (Konservenobst zuckerfrei)
- Toast, Haferflocken, ungezuckerte Cornflakes
- weich gedünstetes Gemüse (keine Hülsenfrüchte)

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

Eiweißlieferanten – jeweils 10g Eiweiß

- Milchprodukte:
  30 g Schnittkäse (max. 30 % fett Tr.),
  50 g Mozzarella/Schafskäse
  75 g Magerquark
  100 g Hüttenkäse/Streichkäse
  300 ml/g Milch/Joghurt/Buttermilch
- Pflanzliche Alternativen:
  100 g Tofu
  300 ml 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
- Proteinpulver: 3 Messlöffel (12 g Pulver)

Phase 4 – Langzeiternährung

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.

Halten Sie pro Tag nun 3 Mahlzeiten (à 150 g) ein. Vermeiden Sie das Auslassen einer Mahlzeit. Kleine Zwischenmahlzeiten sollten nur wenig Kalorien enthalten (eiweißreicher Snack). Denken Sie an den Ess-Trink-Abstand!

Tagesbeispiel:

Frühstück (20 g Eiweiß) – 150 g Magerquark mit Milch verrühren, 1 TL gemahlene Vanilleschote **oder** etwas Zimt unterrühren

Mittagessen (30 g Eiweiß) – 125 g Fisch mit 25 g gedünsteten Hülsenfrüchten und Kräutern in beschichteter Pfanne zubereiten

Nachmittag (20 g Eiweiß)– Kaffee **oder** Tee, ggf. eiweißreicher Snack (75 g)

Abendessen (30 g Eiweiß) – 100 g Mozzarella **oder** 100 g Schafskäse **oder** 100 g Thunfisch, 1 handvoll Blattsalat **oder** 50 g Tomaten oder 1/4 Gurke, 1 TL Rapsöl, Gewürze

generell: Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut notwendig. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter energiefreie Flüssigkeit. 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.



Nahrungsmittelauswahl ab Phase 4

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



Tipps ein Leben lang

- Essen Sie **langsam, kauen** Sie gründlich!
- **Trinken** Sie schluckweise Flüssigkeit nur mit einem **Abstand von ca. 30 Minuten** zur Nahrungsaufnahme. Sonst droht eine Überfüllung des Restmagens.
- Trinken Sie mind. 1,5l energiefreie Flüssigkeit am Tag z. B. stilles Wasser oder ungesüßten Tee.
  Zeichen eines Flüssigkeitsmangels sind: Kopfschmerzen, Abgeschlagen, Übelkeit, weiße Zunge, dunkler Urin, Verstopfung.
- **Nicht Überessen!** Eventuell sind Sie schon nach wenigen Löffeln satt, es dauert ca. 6 bis 9 Monate ehe sich der Magen stabilisiert hat. Hören Sie auf, wenn Sie sich satt fühlen, sonst folgen Erbrechen und übermäßige Magendehnung. Falls die Nahrungsaufnahme nicht möglich ist, trinken Sie Elektrolyt-Getränke.
- Essen Sie **3 proteinreiche Hauptmahlzeiten** und ggf. einen proteinreichen Snack pro Tag. Vermeiden Sie häufige Zwischenmahlzeiten. Essen Sie die proteinreichen Nahrungskomponenten zuerst (Fisch, Fleisch, Käse, Ei, Milch etc.). Dann folgen Gemüse oder Früchte. Von den kohlenhydratreichen Produkten (Brot, Nudeln, Reis, Getreide) sollten Sie nur wenig zu sich nehmen.
- **Vermeiden Sie** zuckerreiche Lebensmittel (Eis, Kakao, Pudding, Trockenobst, gezuckerte Cornflakes, Donuts, Kuchen, Kekse, Limonade, Cola, Eistee, Honig, Süßigkeiten, Sirup), da diese den Abnehmprozess verlangsamen.
- Vermeiden Sie Produkte mit hohem Fettgehalt oder Frittiertes. Diese führen zu Blähungen, Durchfall, Unwohlsein und Gewichtszunahmen (Fette, Öle, Mayonnaise).
- Führen Sie ein Mahlzeitenprotokoll (die ersten Wochen und alle 3 Monate für 1 Woche) und vermerken Sie auch **Unverträglichkeiten**. Häufigste Unverträglichkeiten sind: 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 ist nun nötig, einmal vierteljährlich Vitamin B12 zu injizieren. Eine Überdosierung ist nicht möglich, da das wasserlösliche Vitamin wieder ausgeschieden wird. Achten Sie außerdem auf die ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Kalzium und Eisen. Eine Einnahme von Multivitaminpräparaten ist notwendig.

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

Supplementation

Auf Grund der zu erwartenden Mangelerscheinungen nach Sleeve-Gastrektomie ist eine Substitution von Vitaminen, Mineral- und Spurenelementen notwendig. Die aktuellen Empfehlungen gemäß Leitlinie sind nachfolgend aufgeführt:

Nährstoff, Vitamin, Mineral	**mögliche „laborgestützte“ Supplementation**
Eiweiß	60 – 90 g täglich
Vitamin B_{12}	1000 - 3000 µg i.m. alle 3 Monate
Kalzium	1200 - 1500 mg täglich (als Zitrat)
Vitamin D_3	3000 IE täglich (75 µg)
Magnesium	300 mg täglich (als Zitrat)
Folsäure	400 - 800 µg täglich
Eisen	mind. 20 mg täglich (als Sulfat, Fumarat oder Glukonat)
Multivitamin (mit A, D, K sowie Selen, Kupfer, Zink)	täglich 200% der empfohlenen täglichen Zufuhr



In Bewegung kommen

Neben Ihrem Essen und Trinken ist für die nachhaltige Gewichtsreduktion Bewegung von großer Bedeutung. Daher ist zu empfehlen, mindestens täglich Spaziergänge einzuplanen, auch mal die Treppe 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!

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 Problemen ist eine ärztliche Vorstellung empfohlen

Keine Sättigung: zu flüssige Lebensmittel, zu viel getrunken während der Mahlzeit, kein Eiweiß zur Mahlzeit – gutes Kauen von festerer Nahrung statt breiige Kost. Bei anhaltenden Problemen ist eine ärztliche Vorstellung empfohlen

Schwarzer Stuhl oder Bauchschmerz: Dringene ärztliche Vorstellung

Adipositaschirurgie und Schwangerschaft

Grundsätzlich stellt ein bestehender Kinderwunsch keine Kontraindikation zur Adipositas- oder metabolischen Chirurgie dar. Bei Kinderwunsch kann ein adipositas-chirurgischer Eingriff durch den Gewichtsverlust von Vorteil sein.

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 das ungeborene Kind 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.

Kommt es nach einem Adipositas-chirurgischen Eingriff zu einer Schwangerschaft, ist folgendes zu beachten:

- Eine engmaschige Betreuung durch den ambulanten Gynäkologen ist zwingend erforderlich.
- Es sollte eine Bestimmung von HbA1c und Nüchternblutzucker, Eisen, Vitaminen, Kalzium und Parathormon erfolgen.
- Ein oraler Glukosetoleranztest ist aufgrund des erhöhten Risikos von Hypoglykämien (Dumpingsymptomatik) kontraindiziert.
- Bei V. a. Gestationsdiabetes sollte zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche über eine Woche ein Blutzuckertagesprofil erfolgen.
- Es gibt keine medizinische Einwände für eine vaginale Geburt und für das Stillen.
- Auf eine entsprechende Nährstoffsubstitution ist zu achten.

Adipositaszentrum

Christliches Klinikum Halle (Saale) GmbH
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie
Chefarzt PD Dr. med. habil. Daniel Schubert

Adipositaszentrum
Standort St. Elisabeth
Mauerstraße 5
06110 Halle (Saale)

Terminvereinbarung über:
Telefon: (0345) 213 - 40 74
E-Mail: adipositaszentrum@ck-halle.de

Kontaktformular Website

Kontakt Selbsthilfegruppen:
www.adipositasverband.de

Kompetenzzentrum
Adipositas- und Metabolische Chirurgie
dgav
Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie

www.ck-halle.de

Druckdatum: 10/2026

Elisabeth Vinzenz Verbund

Das Christliche Klinikum Halle gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.