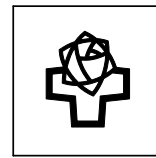


EIWEIßDEFINIERTER KOST

vor adipositas-chirurgischem Eingriff



KRANKENHAUS
ST. ELISABETH &
ST. BARBARA

Tägliche Eiweißmenge: 120 g (ggf. Anpassung gemäß Körpergewicht)

Bitte halten Sie diese Kostform ca. 14 Tage vor der geplanten Operation ein.

Diese Menge sollte auf 3 - 4 Mahlzeiten verteilt gegessen werden:

Frühstück: 40 g E

Mittagessen: 40 g E

Abendessen: 40 g E

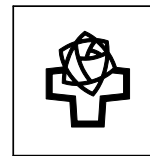
Achten Sie darauf, dass mindestens 4 und maximal 6 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten liegen.

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

EIWEIßDEFINIERTER 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 10g 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 (Saale)
Tel. (0345) 213 4074 / 4271