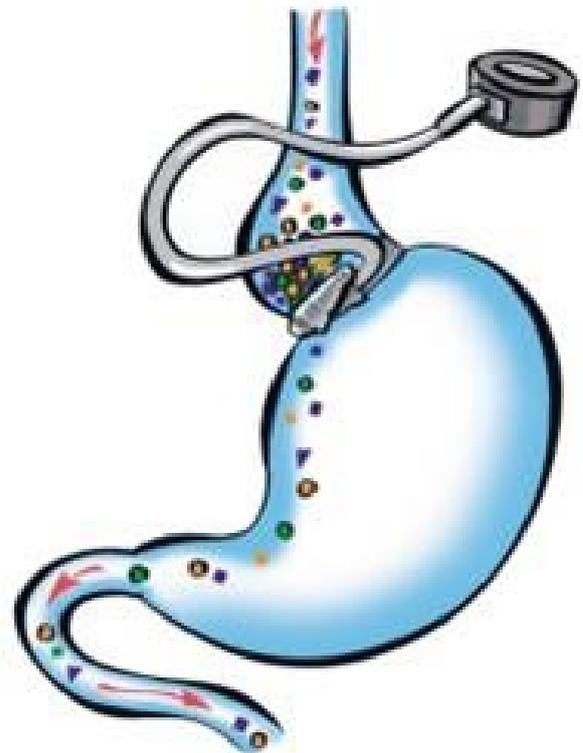


Patienteninformation

nach Anlage eines Magenbandes



Adipositas-Zentrum
Nord-West

Eine Einrichtung der
HOSPITAL
GESELLSCHAFT
JADE • WESER

Inhaltsverzeichnis

Essen und Trinken	3
Kostaufbau stationär	3
Empfohlenes Trinkverhalten	4
Mahlzeitenverteilung	4
Empfohlenes Essverhalten	5
Supplementation	
Essensbedingte Symptomatik	6

St. Bernhard-Hospital gemeinnützige GmbH Adipositas Ambulanz

Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
Dr. Jan Henrik Herrfurth
Claußenstraße 3
26916 Brake

Tel.: 0 44 01 / 105 - 154
Fax: 0 44 01 / 105 - 178

www.krankenhaus-brake.de
info@krankenhaus-brake.de

In med. Notfällen:

Tel.: 0 44 01 / 105 - 800

Lieber Patient/ Liebe Patientin

Mit Ihrer Entscheidung zu einer Magenbandoperation ist nur ein Schritt zu einer ausreichenden und langfristigen Reduktion des Körpergewichts getan. Besonders erfolgversprechend ist dieser Eingriff jedoch nur, wenn auch Sie selbst aktiv mitarbeiten und Ihre Essgewohnheiten umstellen, regelmäßig sportlich Aktiv werden und Ihre Gesundheit stets im Auge behalten.

Daraus ergibt sich, dass die Lebensmittellehre, der Umgang mit Lebensmitteln und Getränken, die Wahl der Lebensmittel sowie die Übertragung auf den Alltag wichtige Bestandteile während des Abnehmens und der optimalen Versorgung und unverzichtbar für die Zeit nach Erreichen des Zielgewichtes sind.

Die im Folgenden aufgeführten Ernährungsempfehlungen ersetzen nicht die regelmäßige Betreuung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft, Diätassistentin oder Ökotrophologin.

Nur eine optimale, individuell angepasste Ernährung ermöglicht langfristig den Erhalt der Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude mit geringem Risiko an Folgeerkrankungen der Adipositas (z.B. Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte) zu erkranken. Darüber hinaus, hat eine gesunde Ernährung einen vorteilhaften Einfluss auf viele andere Diagnosen.

Essen und Trinken

Kostaufbau stationär

Anfangs werden Ihnen Joghurt, klare Brühe sowie Tee angeboten, die es auch gilt zu jeder Mahlzeit zu probieren. In Einzelfällen werden auch schon am dritten Tag postoperativ Weißbrot, Fischkäse und ein wenig Marmelade angeboten. Ab dem vierten Tag postoperativ wird Ihnen zusätzlich passierte Schonkost angeboten.

Empfohlenes Trinkverhalten

Flüssigkeit ist ein wichtiger Bestandteil des gesamten Körper. Allein im inneren einer jeden Zelle befinden sich ca. 60% Flüssigkeit, zudem werden die Zellen ebenfalls von Flüssigkeit umgeben. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann u.a. zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Lethargie, tiefen Rückenschmerzen, weißem Zungenbelag, dunklem Urin bis hin zu Verdauungsstörungen führen.

Damit Sie sich rundum wohl fühlen beachten Sie folgende Tipps:

- Trinken Sie weiterhin mind. 1,5 – 2 Liter pro Tag
- Vermeiden Sie das Trinken während der Mahlzeit
- Vermeiden Sie ca. 30 Minuten vor und 20 – 30 Minuten nach der Mahlzeit das Trinken
- Hauptgetränke sollten (Mineral-) Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtsaftschorlen (Mischverhältnis 3 Wasser: 1 Saft) sein
- Sollten Sie Probleme mit der Flüssigkeitsaufnahme haben, z.B. durch Erbrechen, trinken Sie „Gatorate“, dies ist reich an Elektrolyten welche für die normale Zellfunktion essentiell sind.

Mahlzeitenverteilung

Nach einer Magenoperation ist das Organ Magen zwangsläufig in seinem Volumen verringert worden (vergleichbar mit einem Golfball). Deshalb können Sie fortan nur kleinere Mahlzeiten, also weniger Kalorien zu sich nehmen. Das Magenband wird am oberen Teil des Magens angebracht, so dass sich ein sog. „Pouch“ (Vormagen) bildet. Durch das kleinere Volumen wird ein Sättigungsgefühl frühzeitig erzeugt. Schlussfolgernd werden Sie schneller satt sein. Aus diesem Grunde ist es von großer Bedeutung drei Mahlzeiten am Tag zu sich zunehmen.

Empfohlenes Essverhalten

Genauso wie die Flüssigkeitszufuhr ist auch die Lebensmittelaufnahme, nach wie vor, ein wichtiger Bestandteil zur Deckung aller für den Körper wichtigen Nährstoffe. Achten Sie zukünftig auf folgende Maßnahmen, damit Sie Ihre Mahlzeiten in vollen Zügen genießen können:

- Kauen Sie jeden Bissen gründlich
- Essen Sie langsam und bewusst
- Überessen Sie sich nicht!
 - Das Ignorieren des Sättigungsgefühles kann zu Erbrechen, einer Dehnung des Magens und zu einer Verschiebung des Magenbandes führen
- Reduzieren Sie Streichfette, Öle, Mayonnaise uvm.
 - Lebensmittel mit einem hohen Fettanteil sollten Sie generell meiden, diese können zu Durchfällen, Blähungen, Unwohlsein als auch wieder zur Gewichtszunahme führen
- Sie sollten zu allen drei Mahlzeiten am Tag proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen
- Greifen Sie immer als erstes zu den proteinreichen Lebensmitteln (Milch- Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier), dann zu Gemüse und Obst und erst danach zu den Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreideprodukte)
- Nehmen sie mind. 3x Gemüse und max. 2x Obst am Tag zu sich (Gemüse mind. zu jeder Mahlzeit, Obst optimal zum Frühstück und Mittag)
- Snacks zwischen den Mahlzeiten sollten Sie generell vermeiden
 - Sollten Sie doch Hunger bekommen, greifen Sie zu proteinreiche Snacks (Walnüsse, Naturjoghurt, Frikadellen, Wiener usw.)
- Versuchen Sie u.a. Eis, Kakao, Pudding, Trockenfrüchte, Kuchen, Kekse, Zucker, Honig, Süßigkeiten, Limonaden, Colagetränke, gezuckerten Eistee als Zwischenmahlzeit zu meiden

Allgemeine Hinweise zur Lebensmittelverarbeitung

Der Magen hat nicht nur die Aufgabe „voll“ oder „leer“ zu sein, also ist er nicht alleiniger Indikator für das Hunger oder Sättigungsgefühl. Er verarbeitet die aufgenommenen Lebensmittel und Getränke und produziert Salzsäure, welche Bakterien abtötet und somit die Nahrung desinfiziert.

Achten Sie stets auf folgende Maßnahmen um kein Risiko einzugehen:

- einwandfreies, hygienisches Essen
- Gemüse und Obst gründlich waschen/ evtl. Schälen
- Fleisch/ Fisch gut durchgaren
- Eier mit beschädigten Schalen sind zu meiden
- Wiederaufgewärmtes Essen muss komplett durchgewärmt sein

Essensbedingte Symptomatik

Schwindel, Schwächegefühl

Mögliche Auslöser:

- Zu geringe Trinkmenge
- Zu lange nichts gegessen

Behebung:

1. klare Suppe, Brühe, Gemüsesaft in kleinen Schlucken trinken
2. Wasser oder Tee (ungesüßt) trinken
3. regelmäßiges Essen

Übelkeit, Erbrechen, Probleme mit der Verdauung

Mögliche Auslöser:

- schnelles Essen
- unbewusstes Kauen, „Schlingen“
- zu viel gegessen
- während des Essens getrunken
- zu früh nach dem Essen getrunken
- zu früh nach dem Essen hingelegt
- Während der Mahlzeit getrunken Behebung: o IMMER GUT KAUFEN!!!
- Kleine Happen
- Während des Essen nicht trinken, wenig Flüssigkeit höchstens zum Vermengen mit Speisenbrei
- Vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten trinken

Gewichtsstagnation von mind. 4 Wochen

Mögliche Auslöser:

- Vermehrte Aufnahme hochenergetischer Lebensmittel, u.a.:
- Cola- Limonadengetränke, Fruchtsaft (-getränke), Nektar, Tee/ Kaffee/ Cappuccino(gesüßt), „Wellnessgetränke“, Alkohol
- Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, Salzgebäck
- Fettreiche Lebensmittel, Streichfette

Behebung:

- O.g. Lebensmittel selten und in kleinen Mengen essen

Völlegefühl

Mögliche Auslöser:

- Nicht ausreichend gekaut
- Das Lebensmittel war zu fest
- Zu viel gegessen

Behebung:

- Sollte das Völlegefühl anhalten suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Mehrfach schwarzer, übel riechender Stuhl

- rekrutieren Sie Ihren Arzt

Abrupte Bauchschmerzen und Erbrechen

- rekrutieren Sie Ihren Arzt

Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen im Bereich des Injektionsreservoirs

- rekrutieren Sie Ihren Arzt

Im Bereich des Injektionsreservoirs beobachtete Rötungen

- rekrutieren Sie Ihren Arzt

Kein Sättigungsgefühl nach „großen“ Mahlzeiten

- rekrutieren Sie Ihren Arzt



St. Bernhard-Hospital gemeinnützige GmbH

Claußenstraße 3
26916 Brake

Tel.: 0 44 01 / 105 - 154

Fax: 0 44 01 / 105 - 178

www.krankenhaus-brake.de

dr.jan.herrfurth@krankenhaus-brake.de