

	Hinweise für Patienten nach einer Magenbypass-Operation		
Nächste Aktualisierung 04.05.2024	Formblatt	ID 1589	Seite 1 von 2

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Ernährung:

Die ersten 14 Tage nach der Operation empfehlen wir zunächst rein flüssige Kost. Dazu gehören Joghurt, Quark, Skyr, alle Suppen ohne wesentliche Bestandteile (bevorzugt Cremesuppen) und alle Getränke außer kohlenensäurehaltige und zuckerhaltigen Getränke. Falls Sie Kaffee trinken möchten, dann bitte nur sehr wenig und nicht zu starken Kaffee.

Nach den 14 Tagen ist für 1 Woche pürierte Kost zu empfehlen. Dazu gehört Brei, Suppen mit Bestandteilen, weich gekochtes Gemüse und ähnliches.

Nach der Woche pürierter Kost dürfen Sie sich langsam an die Vollkost herantasten. Sie können alle Lebensmittel vorsichtig probieren. Dabei immer Zeit lassen zum Essen, gut kauen und auf das Sättigungsgefühl achten.

Bevorzugen Sie fettarme und eiweißreiche Lebensmittel. Meiden Sie leicht resorbierbare Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Weißbrot).

Probieren Sie einzelne Lebensmittel zunächst aus. Essen Sie nicht zu heiß, zu kalt oder zu scharf.

Trinken Sie kleine Schlucke. Trinken Sie nicht während der Mahlzeiten.

Vitamine & Co:

Wir raten nach einer Magenbypassoperation dazu, die Nahrungsergänzungsmittel circa nach 3 Wochen nach der Operation einzunehmen. Eiweißshakes können Sie bereits nach der stationären Entlassung sofort zu sich nehmen.

Empfehlung zur regelmäßigen Substitution nach Magenbypass-Operation:

1. optimiertes Multivitamin-Präparat A-Z mit allen essentiellen Mikronährstoffen incl. Zink, Kupfer, Selen, Eisen, B12 und anderen B-Vitaminen, Folsäure/Tag
2. Calcium ca. 1000-1500mg täglich und Vitamin D3 25.000 – 50.000IU/Woche (vorzugsweise Kalzium-Citrat)
3. Vitamin B 12, 1.000 µg alle 2 Monate parenteral
4. Eiweiß (pro Woche mindestens 3 x 1 Mahlzeit durch Eiweißpräparat ersetzen, die tägliche Gesamtmenge sollte 70 bis 90 g betragen)
5. Eisen nach Bedarf und Laborwerten (häufig bei Frauen)

	Hinweise für Patienten nach einer Magenbypass-Operation		
Nächste Aktualisierung 04.05.2024	Formblatt		ID 1589 Seite 2 von 2

Nachuntersuchungen:

4 Wochen nach der Operation werden Sie durch unser Team bereits angerufen und wichtige Fragen geklärt.

Wir geben Ihnen zur Entlassung einen ersten Termin für eine Nachuntersuchung 3 Monate nach der Operation mit. Hier werden wir eine Kontrolle der Blutwerte, inklusive der wichtigsten Vitamine durchführen.

Die nächsten Untersuchungen sind dann nach 6 Monaten, 12 Monaten, 18 Monaten, 24 Monaten, dann jährlich über unsere Adipositasambulanz organisiert.

Sollten zwischenzeitlich Fragen oder Unklarheiten bestehen, so können Sie sich jederzeit per Email (adipositas@krankenhaus-brake.de) oder telefonisch werktags (04401-105-551) melden.

Bei dringenden Beschwerden suchen Sie jederzeit (24 Stunden täglich) unsere Notfallambulanz auf. Ein spezialisierter Adipositaschirurg steht im Notfall immer zur Verfügung.

Röntgen oder Magenspiegelungen sind im Allgemeinen nur bei Beschwerden notwendig.

Medikamente:

Sie können nahezu alle Medikamente wie gewohnt einnehmen. Bei Medikamenten, bei denen ein bestimmter Wirkstoffspiegel besonders wichtig für die Wirkung ist, kann es sein, dass die Dosis angepasst werden muss.

Vermeidung von Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Naproxen, Ketoprofen, Diclofenac, Glucosamin-hemisulfat z. B. Dona®, Etoricoxib z.B. Arcoxia®

Zur Wirksamkeit von oralen Kontrazeptiva nach adipositaschirurgischen/metabolischen Operationen gibt es zurzeit keine ausreichende Evidenz. Parenterale Kontrazeptiva (z.B. Nuvaring, Hormonspirale, 3-Monatsspritze) sind von der Veränderung der gastrointestinalen Anatomie nicht beeinflusst. Eine gynäkologische Beratung sollte wahrgenommen werden.

Folgende Medikamente sind unproblematisch:

Paracetamol, Ben-U-Ron, Novalgin, Tramal, Valoron, Buscopan, Sab Simplex

Viel Erfolg beim Abnehmen!