

## Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung nach bariatrischen Operationen

Die Ernährung sollte prinzipiell eiweißreich, gemüsehaltig und zuckerarm sein

### Regelmäßige Mahlzeiten

- Empfehlenswert sind mindestens 3 (Hauptmahlzeiten) am Tag, um ausreichend Eiweiß und Mikronährstoffe zu verzehren. Zwischenmahlzeiten wie Nüsse und Joghurt sind empfehlenswert.

### Portionsgrößen und Mahlzeitzusammensetzung

- Mahlzeitengröße anpassen, um ein Überdehnen des Magens zu vermeiden
- Folgende Nahrungsmittelreihenfolge ist empfehlenswert: Eiweißhaltige Lebensmittel wie Milchprodukte, dann Gemüse / Salat, anschließend kohlenhydrathaltige Lebensmittel

### Zeit nehmen für das Essen

- gut kauen (15- 20 x pro Bissen)
- sich ausschließlich auf das Essen konzentrieren
- Hunger- und Sättigungsgefühl beachten

### ausreichende Proteinzufuhr

- ca. 60- 80 g Eiweiß pro Tag
- geschmacksneutrales Proteinpulver zum Einröhren in Speisen mind. 80% Eiweiß (z.B. Molkenprotein)

### Vitamin- und Mineralstoffsupplemente sind lebenslang erforderlich

- wir empfehlen spezialisierte Produkte, wie z.B. Fitforme, Bariatric Advantage, WLS products oder Celebrate Vitamins
- Vitamine/ Mineralstoffe aus der Drogerie oder Supermarkt von der Zusammensetzung und Dosierung häufig nicht ausreichend
- wenn Sie Bürgergeld empfangen, sprechen Sie uns gerne bezüglich der Finanzierung der Vitamine an

### Trinken

- Essen und Trinken zeitlich trennen! 20 bis 30 Minuten vor und nach dem Essen nicht trinken, dadurch können ein „Durchrutschen“ der Nahrung, das Dumping- Syndrom oder auch Heißhungerattacken, Appetit verhindert werden!
- Trinkmenge täglich von mind. 1,5 – 2 Liter
- Getränke nicht zu heiß oder zu kalt, nicht zu sauer
- zuckerfreie/ kalorienfreie Getränke

### Bewegung

- Wassersport 4 Wochen nach OP (Anweisung vom Arzt beachten)
- Ausdauertraining ab 4 Wochen nach OP, Kraftsport (Geräte) ab ca. 6 Wochen nach der OP