

Liebe Patientin, lieber Patient,

für einen langfristigen Erfolg nach einer Magen-Operation sind eine nachhaltige Ernährungsumstellung und eine konsequente Veränderung im Essverhalten wichtig.

Mangelnde Bewegung, unausgewogene Mahlzeiten, ständiges Essen über den Tag und das Trinken von gesüßten kohlenensäurehaltigen Getränken sind oft Auslöser für Probleme und fehlende Gewichtsabnahme nach einer Operation.

Die Kohlenhydratzufuhr sollte eingeschränkt, gute Fette bevorzugt und eiweißreiche Komponenten zu jeder Mahlzeit eingebaut werden. Vitamine und Spurenelemente werden zusätzlich benötigt und müssen dauerhaft und zuverlässig eingenommen werden.

Jede Mahlzeit sollte folgende 2 Komponenten enthalten:

1. Eiweißreiches Lebensmittel (z.B. Milchprodukt, Käse, Fleisch, Fisch, Ei)
2. Kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (z. B. Brot, Kartoffeln, Obst)

1. Tag bis 2. Woche nach der Operation: Flüssige Kost

Die erste Phase des Nahrungsaufbaus beinhaltet flüssige bis breiige Kost. In den ersten Tagen nach der Operation essen und trinken Sie nicht mehr als max. 150 ml (ca. 2-3 Esslöffel) auf einmal. Trinken Sie in kleinen Schlucken (z.B. stilles Mineralwasser, ungesüßten Tee, verdünnte Fruchtschorlen) und warten Sie dazwischen immer einige Minuten.

2. bis 4. Woche nach der Operation: Pürierte Kost

Beginnen Sie mit pürierten Speisen und nehmen Sie nach und nach feste Lebensmittel dazu. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten und essen Sie langsam. Hören Sie auf zu essen, sobald Sie sich satt fühlen. Versuchen Sie möglichst zu jeder Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel zu verzehren. Trinken Sie etwa eine halbe Stunde vor dem Essen nur in kleinen Schlucken und erst wieder eine halbe Stunde nach dem Essen. Die Verträglichkeit oder Unverträglichkeit von Lebensmitteln sind individuell unterschiedlich ausgeprägt. Testen Sie vorsichtig aus, was Sie vertragen und halten Sie alles in Ihrem Ernährungstagebuch fest.

Ab der 5. Woche nach dem Eingriff: Normale Kost

Nun ist es wichtig, eine bedarfsgerechte langfristige Ernährung umzusetzen. Daher können Sie in dieser Phase mehr und mehr Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen. Notieren Sie auftretende Probleme wie Unverträglichkeiten und sprechen diese bei Ihrem nächsten Kontrolltermin an.

Kohlenhydrate dürfen zu jeder Mahlzeit gegessen werden, allerdings passen nur kleine Mengen in Ihren operierten Magen. Achten Sie darauf, dass Sie zuerst eiweißreiche Lebensmittel essen (wie z.B. ein Stück gedämpften Fisch), anschließend das Gemüse (z.B. zwei Esslöffel weiches Gemüse) und wenn dann noch Platz ist, die Kohlenhydrate (z.B. einen Esslöffel Kartoffelpüree).

Bitte halten Sie folgende Regeln ein:

- maximal 4 Mahlzeiten
- kleine Mengen (ca. 150 g)
- gut kauen und langsam essen
- Essen und Trinken niemals gleichzeitig; kurz nach und vor dem Essen nicht trinken
- Gemüse bissfest kochen, gut kauen
- fettarme Lebensmittel wählen

Damit es Ihnen nach der OP gut geht, möchten wir Sie auf mögliche Ernährungsfehler hinweisen, die Sie vermeiden müssen:

- zu frühe Umstellung auf festes Essen (bitte vorsichtig und langsam herantasten)
- zu frühes Austesten von „verbotenen“ Lebensmitteln, z. B. Nutella, Eis, Kaffee, Alkohol, kohlen säurehaltige Getränke
- Essen ist nicht ausreichend püriert/ es wurde zu wenig Flüssigkeit beim Mixen verwendet (Essen ist zu „pampig“)
- zu große Portion > 150 g
- Anzahl der Mahlzeiten (zu wenig < 3 oder zu viel > 6)
- zu wenig Eiweiß
- zu große Portion Flüssigkeit auf einmal > 150 ml
- zu wenig Flüssigkeit (Ziel: 1500-1800 ml/d)

Auch in der Langzeiternährung kommen immer wieder Fehler vor, die zu Beschwerden, einem Gewichtsstillstand oder einer Gewichtszunahme führen können.

- vermehrt „verbotene“ Lebensmittel, z. B. Süßigkeiten, Kuchen, fette Wurst, Fastfood, Alkohol, kohlen säurehaltige Getränke
- zu schnelles Essen und Trinken
- zu große Portionen > 150 g

- zu wenige Mahlzeiten (kein Hungergefühl)
- zu wenig Eiweiß
- zu große Portion Flüssigkeit auf einmal > 150 ml
- fehlende Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel

Manche Lebensmittel können Beschwerden auslösen:

Banane, Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Brezen:

- Problem: sie sind weich und werden deswegen nicht genügend gekaut
- Besser: in kleine Stücke schneiden, gut und lange kauen, kleine Bissen nehmen

Schinken, Rindfleisch:

- Problem: faseriges, teilweise zähes Fleisch
- Besser: fein schneiden und lange kauen, kleine Bissen nehmen

Kohlgemüse, Blattspinat, Spargel, Salat:

- Problem: faserige Struktur, schwierig zu kauen, große Stücke
- Besser: fein schneiden, durchgaren, Eisberg- statt Blattsalat

Nudeln Reis:

- Problem: sehr weich, werden oft nicht genügend gekaut
- Besser: bissfester kochen und gut kauen, evtl. klein schneiden

Kohlensäurehaltige Getränke:

- Problem: können Aufstoßen verursachen
- Besser: Getränke ohne Kohlensäure, kleine Schlucke trinken

Bei Fragen oder Problemen sprechen Sie uns gerne an!

