

Supplemente nach bariatrischer Operation richtig einnehmen

Diese Übersicht soll Ihnen die regelmäßige Einnahme der Supplemente erleichtern:

Tageszeit	Supplement	Bemerkung
morgens	Multivitamin (200%)	<ul style="list-style-type: none"> In Abhängigkeit vom Präparat 1-2 Tabletten
vormittags	Eisen	<ul style="list-style-type: none"> Wenn das Multivitaminpräparat genügend Eisen enthält und Ihr Eisenstatus normwertig ist, benötigen Sie kein zusätzliches Eisen 2 Stunden Abstand zum Calcium einhalten Alternative: Eisenpräparat zur Nacht einnehmen mit ausreichendem Abstand zur letzten Mahlzeit (mindestens 2 Stunden; „an die Zahnbürste legen“)
nachmittags	Calcium 500-600 mg	<ul style="list-style-type: none"> Calcium<u>carbonat</u> zum Essen einnehmen (verbesserte Aufnahme durch säurehaltige Lebensmittel)
abends	Calcium 500-600 mg Vitamin D 3000 IE (=75µg) Magnesium 300 mg	<ul style="list-style-type: none"> Calcium<u>carbonat</u> zum Essen einnehmen (verbesserte Aufnahme durch säurehaltige Lebensmittel) Verbessert die Aufnahme von Calcium V.a. bei Stuhlgangproblemen oder Wadenkrämpfen empfiehlt sich die Magnesiumeinnahme am Abend
zusätzlich 1x/Monat	Vitamin B 12-Spritze 1000 µg	