

Therapie nach einer Magen-Bypass-OP

Allgemeine Empfehlungen:

- ✓ Nehmen Sie etwa 6 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich und achten sie dabei auf passende Portionsgrößen (kleiner Teller und kleines Besteck).
- ✓ Feste Speisen sind verträglicher als breiige oder flüssige.
- ✓ Trennen Sie Essen und Trinken: bitte spätestens 30 Minuten und frühestens 30 Minuten nach der Nahrungsaufnahme Getränke konsumieren, damit die Speisen nicht zu schnell „durchrutschen“.
- ✓ Trinken Sie in kleinen Schlucken, gern mit einem Strohhalm. Die Trinkmenge sollte 150–300 ml pro Stunde betragen, also je etwa 1 Glas. Ungünstig sind zuckerhaltige Getränke und Getränke mit Kohlensäure.
- ✓ Lassen Sie keine Ablenkung beim Essen aufkommen. Langsam essen und gut kauen! Achten Sie auf Hunger und Sättigungsgefühl.
- ✓ Bei der Lebensmittelauswahl beachten: fettarm, eiweißreich und so wenig Zucker wie möglich. Es werden etwa 80-100 g Eiweiß über den Tag verteilt benötigt (gewichtabhängig). Gut sind z. B. Magerquark oder Naturjoghurt vermischt mit zuckerarmen Obst, 1 TL Fruchtaufstrich oder Obstkompott ohne Zuckerzusatz
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) für Mikronährstoffe täglich einnehmen: z. B. Multivitaminpräparat, Brausetablette oder Kautablette für Kalzium, Präparate für Vitamin D3 und/oder Vitamin B12 etc. Die Dosierung besprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Getreide, Nudeln, Reis, Beilagen → 2-3 kleine Portionen pro Tag	Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkornbrötchen; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelbrei; Fast Food, Fertiggerichte
Süßes & Knabberkram	1- 2 Stückchen Zartbitterschokolade, ein paar Salzstangen	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips
Obst → ca. 2 Portionen pro Tag	Apfel, Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da viel Fruchtzucker:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Ungeeignet:</u> gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus

<p>Gemüse → ca. 3 Portionen pro Tag</p>	<p>Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Sellerie, Kohlrabi</p>	<p>Tiefkühlgemüse mit Sahne oder Butter; <u>nach individueller Verträglichkeit</u>: Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze und Paprika</p>
<p>Nüsse und Samen → ca. 5 Stück pro Tag</p>	<p><u>Nach individueller Verträglichkeit</u>: Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne</p>	<p>Macadamia und gesalzene Nüsse</p>
<p>Fette und Öle → ca. 2 EL pro Tag</p>	<p>Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter *) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).</p>	<p>Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl</p>
<p>Getränke → ca. 2 Liter pro Tag; Essen und Trinken trennen!</p>	<p>Wasser ohne Kohlensäure, ungezuckerter Tee; <u>in Maßen</u>: im Verhältnis 1 : 3 verdünnte Fruchtsaftchorle</p>	<p>Getränke mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; sehr heiße und sehr kalte Getränke; <u>nach individueller Verträglichkeit</u>: Kaffee</p>
<p>Fisch und Meeresfrüchte → 3 kleine Portione pro Woche</p>	<p>Aal, Flusskrebs, Forelle Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch</p>
<p>Fleisch und Wurstwaren, Tofu → 1 Portion pro Tag</p>	<p><u>Fettarmer Aufschnitt</u>: Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; <u>Mageres Fleisch</u>: Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, ggf. Rinderfilet; Tofu, mager zubereitet</p>	<p>Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Fleischsalat Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst Fleischkäse / Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch; <u>nach individueller Verträglichkeit</u>: Rindfleisch, da faserreich!</p>