

Patienteninformation

# Magenbypass- operation

Helios Adipositas Zentrum West

Übergewicht

Ernährungsumstellung

Sport

Chirurgie

# Liebe Patientin, lieber Patient,

herzlich willkommen im Helios Adipositas Zentrum West. Sie haben sich für eine Magenbypass-Operation entschieden. Dies ist ein gutes Hilfsmittel zur dauerhaften Ernährungsumstellung und ein wichtiger Grundstein für ein gesundes Leben. Mit diesem Heft möchten wir Ihnen einige Informationen zum Ablauf der geplanten Behandlung an die Hand geben.

Als zertifiziertes Kompetenzzentrum für Adipositas- und Metabolische Chirurgie verfügen wir über eine hohe Expertise in der operativen Behandlung krankhaften Übergewichts. Die stationären Abläufe und operativen Verfahren sind hoch standardisiert, sodass sie schon wenige Tage nach der Operation das Krankenhaus wieder verlassen können. Natürlich begleiten wir Sie auch nach dem Klinikaufenthalt.

Um Sie auf die Zeit nach der Operation optimal vorzubereiten, erhalten Sie vor der Entlassung eine Empfehlung für den Kostaufbau. Nach 12 Wochen findet dann der erste Nachsorge-Termin an einem unserer Standorte in Ihrer Nähe statt.

**Ihr Team des Helios Adipositas Zentrum West**

## Inhalt

Der Ablauf .....	5
Die Zeit nach der Magenbypass-Operation .....	7
Postoperativer Kostaufbau .....	12
1. Flüssigphase .....	15
Kostvorschläge für den ersten Monat nach der Operation .....	18
2. Breiphase .....	24
3. Übergang zur festen Nahrung .....	27
4. Dauerhafte Ernährungsempfehlung bei Magenbypass .....	29

### **Wir freuen uns über Ihr Feedback.**

Nur so können wir uns ständig verbessern.

Bewerten Sie uns u.a. online auf

- Google Rezensionen
- [www.klinikbewertungen.de](http://www.klinikbewertungen.de)
- Facebook @HeliosAdipositasZentrumWest
- Instagram @helios\_adipositas\_zentrum\_west



# Der Ablauf

## Tag der Operation

In den meisten Fällen ist nach einer ambulanten OP-Vorbereitung die Operation am Aufnahmetag möglich. Hierzu tragen Sie Ihre angepassten Kompressionsstrümpfe. Eine Bypass-Operation dauert im Normalfall ca. 90 Minuten und wird in Schlüssellochtechnik durchgeführt. Ein zentraler Venenkatheter ist in Ausnahmefällen nötig. Diese wird am ersten Tag nach der Operation entfernt. Ein Schmerztherapieprogramm wurde festgelegt. Bei Übelkeit erhalten Sie durch die Pflegekräfte zusätzliche Infusionen.

## Nach der Operation im Krankenhaus

Direkt nach der Operation dürfen Sie bereits kleine Schlucke stilles Wasser trinken. Es kann am Anfang etwas ungewohnt sein, aber machen Sie sich keine Sorgen. Am ersten Tag nach der Operation klappt es in der Regel schon besser. Sie werden durch die Pflegekräfte am Abend nach der Operation ins Bad mobilisiert. Duschen ist jederzeit möglich. Bitte tupfen Sie die wasserdichten Pflaster nur ab. Auch unsere Physiotherapeuten werden Ihnen ab dem ersten Tag unter die Arme greifen. Durch die frühzeitige Mobilisation

und die tägliche Gabe von Heparinspritzen können das Risiko für Komplikationen, wie eine Lungenentzündung oder Beinvenen-/Bauchvenenthrombose, verringert werden.

## Entlassung

Die Entlassung erfolgt in der Regel am zweiten oder dritten Tag nach der Operation, sofern Sie 1,5L Flüssigkeit (Tee/Wasser etc.) trinken können. Sie bekommen von uns

- ✓ eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (sofern nötig)
- ✓ ein Rezept über die notwendigen Medikamente (Reduktion der Magensäure)
- ✓ einen Nachsorgetermin ca. drei Monate nach der Operation.

Nach der Entlassung kann das Tragen von Kompressionsstrümpfen bis zur vollständigen Wiederherstellung der Mobilität sinnvoll sein.



### Nach der Operation zu Hause

10 Tage nach der Operation können Sie die Pflaster und die braunen Klammerpflaster vorsichtig abziehen. Fäden müssen nicht entfernt werden. Sollte im Wundbereich eine Rötung oder Überwärmung auftreten, lassen Sie dies vom Hausarzt kontrollieren. Blaue Flecken (Hämatome) gehen in der Regel von allein zurück.

Die Ernährungsempfehlungen auf den folgenden Seiten sollten unbedingt eingehalten werden. Das heißt: Kohlensäurehaltige Getränke und feste Speisen sollten vermieden werden. Die Wunden und vor allem die Nähte am Magen brauchen einige Wochen Zeit, um komplett auszuheilen.

Medikamente zur Reduktion der Magensäure sind in der Regel für sechs Monate nach der Operation sinnvoll.

Wenn nach der Gewichtsreduktion Straffungsoperationen sinnvoll sind, beraten wir Sie gerne. Auch bei anderen Beschwerden sind wir natürlich für Sie da. Wir bieten das komplette Spektrum der Allgemein-/Viszeral- und Onkologischen Chirurgie.

### Nachsorgeplaner

Wir bieten eine lebenslange Nachsorge an. Diese wird gemäß der S3- Leitlinie 12 Wochen nach der Operation sowie nach 12 Monaten und dann einmal im Jahr angeboten. Bitte nehmen Sie zur Planung Ihrer Nachsorge Kontakt mit uns auf. Bei Beschwerden wenden Sie sich jederzeit direkt an uns.

Bei Umstellungsproblemen auf feste Nahrungsmittel oder wenn Sie im weiteren Verlauf negative psychische Belastungen bemerken, vermitteln wir Sie gerne an entsprechende Fachkollegen weiter.

Ihre Daten werden wir, sofern Sie primär eingewilligt haben, anonymisiert an die Datenbank der DGAV weiterleiten.

**Bitte bringen Sie zum Nachsorgetermin einmal im Quartal eine Überweisung an die Adipositaschirurgie mit.**

# Die Zeit nach der Magenbypass-Operation

Sie haben vor der Operation ein über drei bis sechs Monate andauerndes multimodales Konzept durchlaufen. Hier haben Sie bereits gelernt, Ihren Lebensstil zu verändern, Sport und eine gesunde Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren.

Nach der Operation beginnt nun die Umstellung beim Einkaufen und bei der Zubereitung einer ausgewogenen Mahlzeit. Schnelles Essen oder ungenügendes Kauen der Nahrung wird mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Beschwerden führen. Deshalb raten wir Ihnen: Nehmen Sie sich für Ihr Essen Zeit und kauen Sie bewusst.

Bei der Magenbypass-Operation wird der Magen in zwei Teile geteilt. Der obere Teil des Magens wird vom größeren Restmagen abgetrennt, sodass ein kleiner Magenpouch entsteht. Anschließend wird der Dünndarm im oberen Drittel durchtrennt und die Dünndarmschlinge, die Richtung Dickdarm zieht, mit dem kleinen Magenpouch verbunden. Damit die Verdauungssäfte aus dem vom Magen kommenden Zwölffingerdarm wieder Anschluss zum Dünndarm erhalten, wird dieser ca. 150 cm unterhalb des Magenpouches in den Dünndarm

eingenäht. Durch die Verkleinerung des Magens wird zum Einen die Nahrungsmenge deutlich geringer, zum Anderen wird die Aufnahme der Nährstoffe im Dünndarm reduziert, da erst nach Zusammenschluss des Nahrungsbreies mit den Verdauungssäften eine Aufnahme möglich ist.

Vorher



Nachher



### Darauf müssen Sie achten

Durch die geringere Magenkapazität ist es besonders wichtig, dass Ihre Kost vielseitig, ausgewogen und energiereicher sowie Vitamin- und Spurenelementreich ist. In der Regel sollten zusätzlich zweimal täglich Multivitaminpräparate und Spurenelemente eingenommen werden.

Da ein Eiweißstoff zur Aufnahme von Vitamin B12 nur noch in geringerer Menge produziert wird, ist die lebenslange Gabe von Vitamin-B12-Spritzen monatlich oder alle 3 Monate sinnvoll.

### Essgewohnheiten umstellen

Ein normal großer Magen speichert und zerkleinert die aufgenommene Nahrung und gibt diese Portionsweise an den Dünndarm ab. So wird eine Überlastung des Dünndarms vermieden. Nach einer Magenbypass-Operation ist die Speicherfähigkeit des Magens deutlich eingeschränkt. Damit es nicht zur Überlastung des Dünndarms kommt, sollte man 30 Minuten vor und nach dem Essen nicht Trinken.

Die Nahrung wird durch die Hin- und Herbewegung (Peristaltik) des Magens zerlegt. Nach der operativen Verkleinerung des Magens besteht nur noch eine geringere Kapazität für diese Funktion. Daher sollten Sie Ihr Essen gründlich kauen und sich viel Zeit beim Essen nehmen. Gelegentlich kann es durch die peristaltische Bewegung zum Druckgefühl im Oberbauch kommen.

Weiterhin können zu kalte oder zu heiße Getränke oder Mahlzeiten zu einem Druckgefühl oder zu Darmkrämpfen und Durchfall führen. Bitte passen Sie in diesem Fall die Temperatur an.



Der Magen tötet mit Hilfe der Magensäure Bakterien ab. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich und achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum der Nahrungsmittel. Eier mit einer beschädigten Schale sollten Sie nicht verwenden.

Eiweiße werden im Magen durch die Magensäure und das Enzym Pepsin vorverdaut, sodass die Weiterverarbeitung und letztendlich die Aufnahme im Dünndarm erfolgen kann. Da die Eiweißvorverdauung durch die Operation deutlich eingeschränkt ist, sollten Sie bei einigen Lebensmitteln vorsichtig sein, beispielsweise rohes Fleisch (z.B. Mett), frische Milch, rohe Eier. Der Magen produziert zudem einen Eiweißkörper (Intrinsic Faktor), der für die Aufnahme des mit der Nahrung zugeführten Vitamin B12 wichtig ist. Durch die Verkleinerung des Magens wird unter Umständen nicht mehr ausreichend viel des Faktors gebildet. Aus diesem Grund sollte der Hausarzt regelmäßig (gemäß der Empfehlung der S3-Leitlinie) den Vitamin B12-Spiegel im Blut. Ein fortgeschrittener Vitamin B12-Mangel kann zu Blutarmut und zu schwerwiegenden Folgen mit Funktionseinschränkungen und Dauerschäden des Nervensystems führen.

Des Weiteren werden Sie eine deutliche Änderung des Hunger- und Sättigungsgefühls spüren. Dies liegt an dem vor allem im Magenfundus produzierten Hungerhormon Ghrelin, welches durch die Operation entfernt wird.

Zudem ist der Magen für die Zerkleinerung der Nahrung zuständig. Der Magenpförtner (Pylorus) kontrolliert die Abgabe der Nahrung in den Zwölffingerdarm. Da nach einer Bypass-Operation der Magenpförtner

als Bremse nicht mehr vorhanden ist, wird der Nahrungsbrei unkontrolliert in den Dünndarm abgegeben. Es kann zum sogenannten `Dumping-Syndrom` kommen. Kauen sie Ihr Essen daher gründlich und nehmen Sie sich viel Zeit zum Essen.

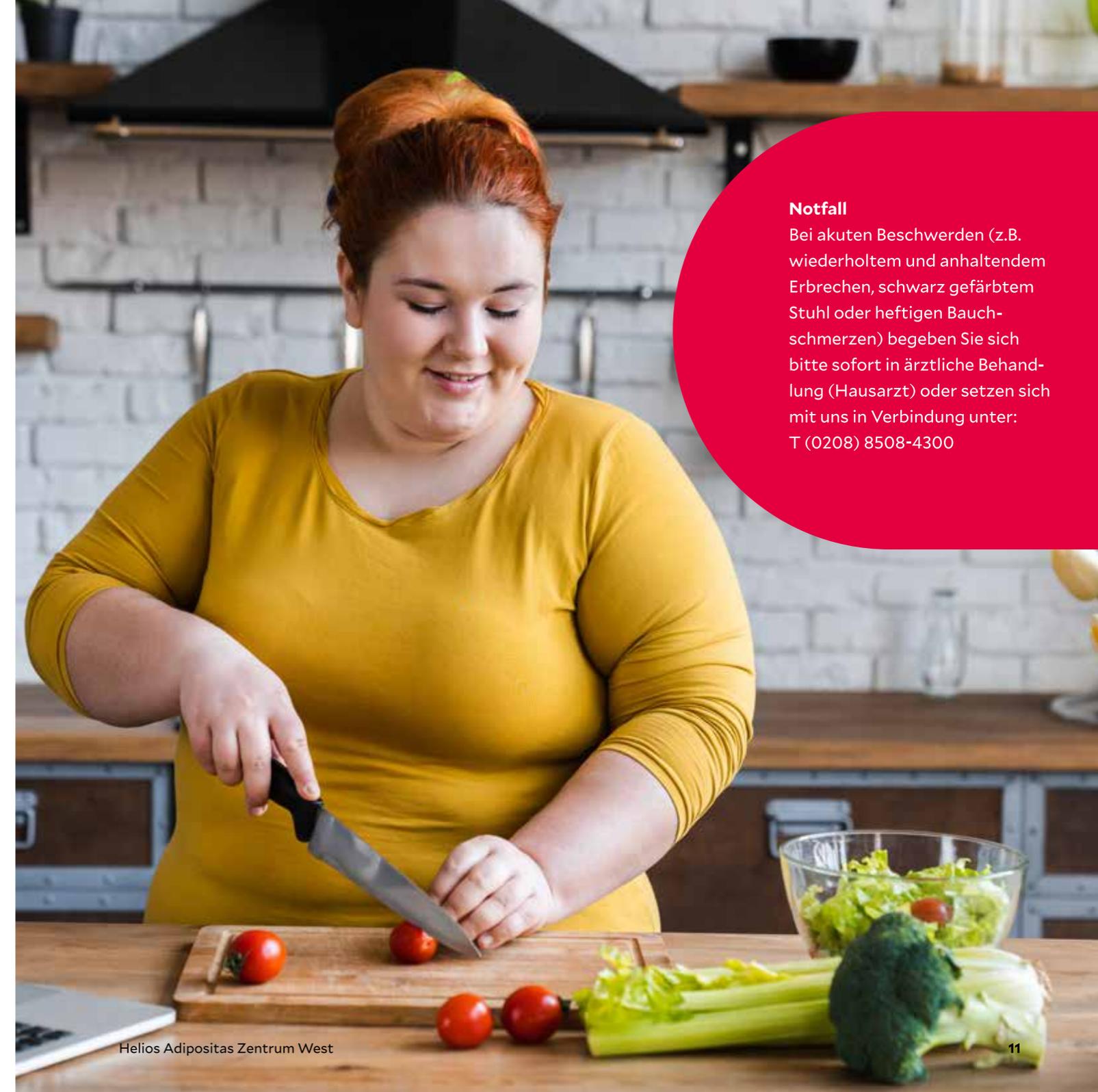
#### Medikamente nach Magenbypass-Operation

Medikamente, die die Magenschleimhaut schädigen können, sollten nach einer Magenbypass-Operation nicht mehr eingenommen werden. Hierzu zählen: Aspirin, ASS, Cortison und die sogenannten Rheumamittel (NSAR: Diclofenac und Ibuprofen). Bei Schmerzen sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt auf andere Schmerzmittel ausweichen.

Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie diese regelmäßig kontrollieren und die Dosis anpassen lassen. Dies gilt insbesondere für Blutdruck- und Diabetes-Medikamente. Klären Sie dies bitte frühzeitig mit Ihrem behandelnden Facharzt.

#### Hinweise für Frauen

Die Pille wirkt nach einer bariatrischen Operation nicht mehr zuverlässig. Daher sollten Sie in den ersten 12 bis 18 Monaten postoperativ andere Verhütungsmethoden verwenden. Bitte sprechen Sie Ihren Gynäkologen darauf an.



#### Notfall

Bei akuten Beschwerden (z.B. wiederholtem und anhaltendem Erbrechen, schwarz gefärbtem Stuhl oder heftigen Bauchschmerzen) begeben Sie sich bitte sofort in ärztliche Behandlung (Hausarzt) oder setzen sich mit uns in Verbindung unter: T (0208) 8508-4300

# Postoperativer Kostaufbau

## Im Krankenhaus

	Getränkeauswahl	Kostauswahl
<b>Tag der Operation</b>	<b>Stilles Wasser (schluckweise)</b>	/
Erster Tag nach der Operation - bis zu 1L pro Tag	Stilles Wasser Kamillentee Fenchel-/Anis-/Kümmel-Tee Salbeitee Pfefferminztee	/
Zweiter Tag nach der Operation - >/= 1,5 L pro Tag	Stilles Wasser Kamillentee Fenchel-/Anis-/Kümmel-Tee Salbeitee Pfefferminztee Schwarzer Tee (nicht bei Verstopfung) Grüner Tee	Gemüsebrühe
Dritter Tag nach der Operation - >/= 1,5 L pro Tag	Stilles Wasser Kamillentee Fenchel-/Anis-/Kümmel-Tee Salbeitee Pfefferminztee Schwarzer Tee (nicht bei Verstopfung) Grüner Tee	Flüssige Kost: maximal 100 ml Gemüsebrühe Fettarme Milch 1,5% Naturjoghurt 1,5%

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Pflegekräfte der Station und an das ärztliche Team des Helios Adipositas Zentrum West.

**Anfangs sollten Sie keinen Kaffee und keine roten Teesorten auswählen. Durch die Säure kann es zu Beschwerden kommen.**

## Zu Hause

Nach der Entlassung ist der anschließende Kostaufbau in vier Phasen aufgebaut:

1. Flüssigphase für eine weitere Woche nach der Entlassung (erste zwei Wochen nach der Operation)
2. Breiphase dritte und vierte Woche nach der Operation
3. Übergang zur festen Nahrung (Testphase, fünfte bis sechste Woche nach der Operation)
4. normale Kost ab zweitem Monat nach der Operation

Die Mahlzeitenmenge am dritten Tag liegt bei ca. 100 ml, welche Sie voraussichtlich nicht schaffen werden. Die Reste werden abgeräumt. Bitte nichts für „später“ aufbewahren.





# 1. Flüssigphase

In der ersten Woche zu Hause sollten Sie das stetige Trinken üben, mindestens 1,5 bis 2 L am Tag. Sie sollten drei flüssige Mahlzeiten von jeweils maximal 150 ml passierte milde Suppen oder selbsthergestellte Milchmischgetränke zu sich nehmen.

## (+) Geeignete Getränke sind

- Stilles Wasser, ggf. können Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse oder Basilikumblätter hinzu gegeben werden
- Kräutertee (Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Brennnessel, Salbei etc.)

## (-) Weniger geeignet sind

- rote Teesorten (Früchtetees) in den ersten Tagen nach der Operation
- schwarzer Tee: kann zur Verstopfung führen
- Saftschorlen (wenn Sie dennoch eine Fruchtsaftschorle trinken möchten, verdünnen Sie diese im Verhältnis 1:3 (Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz : Wasser)
- Kaffee

## (X) Nicht geeignet sind

- Instanttees
- Limonaden, Cola, Fanta, Sprite etc.
- Eistee
- reine Fruchtsäfte (sehr zuckerhaltig)
- kohlenstoffhaltige Getränke

## Lebensmittelauswahl für die ersten zwei Wochen nach der Operation

- Naturjoghurt 1,5 % Fett mit Fruchtmus, Buttermilch, Kefir 1,5% Fett
- Gemüsesuppen (selbstgekocht und ohne feste Bestandteile), besonders verträglich sind Tomaten, Karotten, Broccoli, Kohlrabi, Mais, Kartoffeln (siehe Abbildung Mus, Püree und Co)
- Gemüsepürees (selbstgekocht und ohne feste Bestandteile, stark verdünnt mit einem Schuss fettarmer Milch oder Gemüsebrühe)
- Suppen: Haferschleim (Schmelzflocken)
- Babynahrung (z.B. Fruchtegläschen ohne Zuckerzusatz und ohne Fruchtstücke)

### Mus, Pürees, Shakes & Co

Aus nahezu jeder Obstsorte können Sie ein Püree oder Fruchtmus und – mit Hilfe eines Milchproduktes – auch einen Shake herstellen. Die Kombination mit Joghurt, Kefir etc. ist sehr sinnvoll, weil dadurch die so wichtige Proteinversorgung unterstützt wird und gleichzeitig eine bessere Sättigung erzielt werden kann.

Die Verträglichkeit ist umso besser, je feiner püriert wurde. Ebenso ist gegartes Gemüse oder Obst anfangs besser verdaulich als rohes.

### Gut verträgliche Obstsorten für Fruchtmus und Shakes

- Birne
- Banane
- Aprikose
- Pfirsich
- Melone
- säurearme Apfelsorten, wie Delicious, Gala, Gloster, Jonagold
- Papaya (diese enthält Enzyme, die die Eiweißverdauung unterstützen)
- Beerenobst: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren

**Ungeeignet sind Ananas, Kiwi und alle Trockenfrüchte.**



### Apfelmus

Zutaten: 100 g Äpfel (säurearm), 25 ml Wasser, evtl. Zimt

Äpfel waschen, entkernen und mit dem Wasser 10 min kochen. Durch ein Sieb streichen und evtl. mit Zimt abschmecken.

Das Apfelmus kann mit Naturjoghurt, Magerquark, Kefir oder Buttermilch angerührt zu einer vollwertigen Mahlzeit werden. Bedenken Sie aber den relativ hohen natürlichen Zuckergehalt der Äpfel. Pro Mahlzeit sollte die einem Apfel entsprechende Menge Mus die Obergrenze sein. Zur Sättigung kann pro Mahlzeit evtl. 1 EL Schmelzflocken untergerührt werden, die Milchprodukte helfen ebenfalls deutlich bei der Sättigung und bei der so wichtigen Eiweißversorgung.

### Weitere Ideen für Obstmus

- Apfel-Kürbis-Mus
- Quittenmus
- Birnen-Mus
- Bananenmus
- Apfel-Holunder-Mus

### Kefir-Shake aus Erdbeeren und Pfirsichen

Zutaten: 100g Pfirsiche (frische Pfirsiche), 50g Erdbeeren, 50 ml Kefir

FrISCHE Pfirsiche zum Häuten überbrühen. mit Erdbeeren pürieren. Bei guter Verträglichkeit kann man 1 TL Zitronensaft hinzufügen. Auch etwas Vanillemark kann den Geschmack variieren.

### Weitere Ideen für Shakes

- Melonen-Shake
- Himbeer-Shake
- Blaubeer-Shake
- Mango-Shake
- Erdbeer-Shake
- Holunderblüten-Shake
- Birnen-Shake

Obstsorten sind (außer Melone) kombinierbar mit Milch (1,5 % Fett), Kefir, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt (bis 1,5 % Fett).

### Gut verträgliche Gemüsesorten für Pürees

- Mais
- Karotten
- Spinat
- Zucchini
- Fenchel
- Pastinake

Ungeeignet wegen des hohen Faseranteils ist Spargel. Kohlgemüse kann blähende Wirkung haben. Hülsenfrüchte sollten nur gut gegart und in kleinsten Mengen gegessen werden, sie haben eine sehr hohe Nährstoffdichte.

### Püree aus Kartoffeln und Kohlrabi

Zutaten: 1 mittelgroße Kartoffel, ½ Kohlrabi, Pfeffer, Salz, Muskat

Kartoffeln und Kohlrabi schälen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kochen bis das Gemüse weich ist, dann pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat und evtl. Petersilie abschmecken, diese sollte mitpüriert werden.

### Weitere Ideen für Pürees

- Bärlauch-Püree
- Zucchini-Püree
- Kartoffel-Curry-Püree
- Sellerie-Birnen-Püree
- Rote-Beete-Püree
- Steckrüben-Püree
- Wirsing-Püree
- Kürbis-Karotten-Püree
- Kartoffel-Möhren-Püree

Alle Pürees sind gut mit Kartoffeln kombinierbar. Die Kartoffeln sollten immer nur höchstens ½ der Gemüsemenge betragen, wegen der oben erwähnten hohen Nährstoffdichte.



# Kostvorschläge für den ersten Monat nach der Operation

## Tagesauswahl 1

Mahlzeit	Lebensmittel, Getränke	oder	oder
Frühstück	150 ml Milch (1,5 %) mit einem Zwieback aufkochen oder einweichen	150 ml Milch (1,5 %) mit 2 EL Schmelzflocken aufkochen	150 g Naturjoghurt (1,5 %) mit 2 EL gequetschter Banane oder geriebenem Apfel
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Mittagessen	200 ml Tomatensuppe	4 EL Möhrenpüree verdünnt mit 2 EL Milch (1,5 %) oder Gemüsebrühe	200 ml Gemüsebrühe mit einem Ei gebunden
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Abendessen	4 EL Kartoffelpüree verdünnt mit 2 EL Milch	200 ml Broccolicremesuppe	3 EL Magerquark mit 2 EL geriebenem Apfel oder gequetschter Banane
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		

## Tagesauswahl 2

Mahlzeit	Lebensmittel, Getränke	oder	oder
Frühstück	3 EL Magerquark verdünnt mit Wasser und 2 EL Fruchtmasse, z. B. Birne, Apfel, Banane	200 ml Grießsuppe	200 ml Buttermilch mit ¼ Banane püriert als Shake
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Mittagessen	150 g Naturjoghurt	200 ml Fruchtkefir (1,5 %) selbst angerührt	200 ml Kartoffelsuppe
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Abendessen	200 ml Zucchinicremesuppe	4 EL Gemüsepüree verdünnt mit Brühe	200 ml Karottencremesuppe
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		

### **Tomatensuppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 300 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, 1 EL fettreduzierter Frischkäse (z. B. mit Paprika) oder 1 EL saure Sahne, 60 ml Wasser

Tomaten waschen. Überbrühen Sie die Tomaten mit heißem Wasser, um die Haut abziehen zu können. Stielansätze entfernen, dann grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenwürfel dazugeben, kurz anschwitzen und dann unter Wasserzugabe ca. 15 min köcheln. Abschließend alles fein pürieren, dann Frischkäse/saure Sahne unterziehen. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz würzen.

### **Zucchini-Cremesuppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 200 g Zucchini, 125 ml Gemüsebrühe, 30 ml Milch (1,5 %), 1 EL Schmelzflocken, 1 EL Rapsöl, Pfeffer, Jodsalz, Oregano

Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Rapsöl erhitzen, Zucchinistreifen hinzufügen und 5 min schmoren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und mit Schmelzflocken abbinden. Suppe pürieren und Milch hinzugeben. Mit etwas Jodsalz, Pfeffer und Oregano nach Bedarf würzen.

### **Broccolicremesuppe/Karottencremesuppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 175 g Broccoli oder Karotten, Wasser, 125 ml fettarme Milch (1,5 %), 1 EL Schmelzflocken, Pfeffer, Muskat, 50 ml Gemüsebrühe

Broccoli putzen, waschen und mit dem Strunk in Stücke schneiden. Karotten schaben und in Stücke schneiden. Gemüse knapp mit Wasser bedecken und ca. 15 min in einem geschlossenen Topf garen. Anschließend die Hälfte des Wassers abgießen. Etwa die Hälfte der Milch dazugeben und das Gemüse mit einem Pürierstab zerkleinern. Nun die restliche Milch zugeben. Schmelzflocken einstreuen und unterrühren. Die Suppe mit der Gemüsebrühe und den Gewürzen abschmecken.

#### **Variation:**

Statt der Schmelzflocken eine kleine Kartoffel reiben, mitkochen und mitpürieren, abschmecken mit einer Schmelzkäseecke.

### **Rote-Bete-Suppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 100 g Rote Beete, ½ Zwiebel (je nach Verträglichkeit), 1 kleine Kartoffel, 1 EL Rapsöl, 1 TL Brühe, ein Schuss fettarme Milch, Jodsalz, Pfeffer

Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Bitte Haushaltshandschuhe anziehen: Rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden. (Rote Beete ist auch geschält und vakuumverpackt im Handel erhältlich). Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Kartoffel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 min anschwitzen. Rote-Bete-Stücke dazu geben. Brühe angießen und aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 30 min kochen. Milch hinzugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer und Jodsalz würzen.



### **Gemüsebrühe mit Ei gebunden** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 1 Ei (M), 1 Tasse Gemüsebrühe (200 ml)

Das Ei tüchtig schlagen und nach und nach in die kochende Gemüsebrühe geben.

### **Kartoffel-Kräuter-Cremesuppe**

(Rezept für 1 Person)

Zutaten: 2 mittelgroße Kartoffeln, 1 EL Rapsöl, 25 g saure Sahne, 200 ml Gemüsebrühe, Basilikum, Majoran, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer

Die Kartoffeln in Würfel schneiden und in dem Rapsöl ca. 10 min andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Das Ganze pürieren und anschließend mit Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit saurer Sahne verfeinern.

### **Champignoncremesuppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 100 g Champignons, 1 EL Rapsöl, 200 ml Gemüsebrühe, 25 g saure Sahne, 1 EL Mehl, Schnittlauch, Jodsalz, Pfeffer

Die Pilze in Scheiben schneiden, mit Rapsöl andünsten, danach das Gemüse mit der Brühe angießen und ca. 20 min im geschlossenen Topf köcheln lassen. Das Ganze pürieren. Mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer und saurer Sahne verfeinern.

### **Kartoffel-Spinat-Suppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 2 kleine Kartoffeln, 1 Frühlingszwiebel, 75 g Tiefkühlspinat (portioniert), 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rapsöl, 2 EL fettarme Milch (1,5%), Muskat, Jodsalz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, die Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden, mit Rapsöl für etwa 2-3 min andünsten. Den Spinat, die Gemüsebrühe und die Milch hinzugeben und weitere 10 min köcheln lassen. Das Ganze pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

### **Rote-Linsen-Cremesuppe** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 40 g rote Linsen, 50 g Champignons, ½ TL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rapsöl, 3 EL Milch (1,5 %), Jodsalz, 1 Messerspitze Curry, 1 Messerspitze gemahlener Koriander (je nach Vorliebe), 1 TL Essig

Champignons klein würfeln und mit Rapsöl ca. 5 min andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und rote Linsen hinzugeben. Das Ganze ca. 15 min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Suppe pürieren und mit den restlichen Zutaten würzen.

### **Quarkcreme** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 100 g Magerquark, 2 EL Joghurt (1,5 % Fett), 1 Messerspitze Vanillemark, 2 TL

Ahornsirup Magerquark, Vanillemark, Ahornsirup und Joghurt cremig rühren. Die fertige Quarkcreme kann gut mit 1-2 TL Fruchtmus ergänzt werden.

### **Apfelsorbet** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 1 Apfel (125 g), z. B. Delicious, Gala, Gloster, Jonagold, 1 TL Zitronensaft, 1 Zweig Minze

Apfel waschen und trockenreiben, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In einen Gefrierbeutel füllen und für 2 Stunden ins Tiefkühlfach legen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Gefrorene Apfelstücke auf einer feinen Reibe raspeln. Mit Zitronensaft mischen und mit einem Minzblättchen garnieren.

### **Süßer Maisbrei** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 200 ml Milch (Sojamilch), 20 g Maisgries (Polenta), 1 TL Honig, 100 g Erdbeeren (evtl. TK)

Geben Sie die Polenta in die kalte Milch und kochen Sie diese unter ständigem Rühren auf. Nehmen Sie den Topf vom Herd, rühren Sie den Honig unter und füllen Sie das Ganze in zwei kleine Förmchen. Stellen Sie die Förmchen für 15 min in den Kühlschrank. Pürieren Sie die Erdbeeren und stülpen Sie nun den festgewordenen Maisbrei über das Mus.

### **Möhren-Kartoffel-Püree** (Rezept für 1 Person)

Zutaten: 50 g Kartoffeln, 50 ml Milch, 150 g Möhren, 50 g Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und ca. 20 min in leicht gesalzenem Wasser kochen. Anschließend Kartoffeln stampfen und Milch unterrühren. Möhren schälen, klein schneiden und ca. 10 min in Gemüsebrühe garen. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Dann mit dem Kartoffelpüree mischen.



## 2. Breiphase

Für die ersten vier Wochen nach der Operation bekommen Sie detaillierte Empfehlungen, was Sie essen und trinken dürfen. Sowohl die Mengen als auch die Konsistenz und Auswahl müssen aufgrund der heilenden Magennähte langsam gesteigert werden. Nach und nach können Sie dann wieder alle normalen Lebensmittel versuchen. Die Portionsgrößen müssen dem kleineren Magen jedoch dauerhaft angepasst bleiben. Bitte essen Sie nur so viel, dass Sie kein unangenehmes Druck- oder Völlegefühl im Magen spüren. Wenn Sie Ihren Magen ständig überfüllen, kann er sich wieder ausweiten oder die Nahrung zu schnell in den Dünndarm transportieren.

Der Heilungsprozess wird durch zu scharfe, zu saure, zu fette, geräucherte oder gepökelte Speisen, sowie alles, was Blähungen auslösen könnte, ungünstig beeinflusst. Auch sehr kaltes oder sehr heißes Essen kann Probleme bereiten. Vermeiden Sie unbedingt grobkörnige Nahrungsmittel, da diese eine mechanische Reizung des Magens auslösen können.

Essen Sie täglich Quark und Joghurt (fettreduziert 1,5%). Die Eiweißbausteine sind unter anderem wichtig für die Wundheilung und zur Verhinderung des Muskelabbaus.

### Laktoseintoleranz

Durch die Verkürzung der Dünndarmstrecke kann es zu einer Milchzuckerunverträglichkeit kommen. Durch den kleineren Magen wird der Milchzucker nicht mehr ausreichend durch die Magensäure angesäuert und portioniert. Die Milch kommt unvorbereitet in den Dünndarm. Die Symptome sind meist Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle.

### Lebensmittelauswahl für den ersten Monat nach der Operation

- Naturjoghurt 1,5 oder 3,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Frischkäse
- Rührei, weiches Frühstücksei
- Weißbrot, Toastbrot, Zwieback ohne Rinde
- Hafer- oder Grießbrei
- Schmelzflocken (kleine Menge wegen des hohen Nährwerts)
- Kartoffeln, Möhren, Zucchini, Spinat, Kohlrabi, Brokkoli-Röschen, Fenchelgemüse, Schwarzwurzeln
- Pürierte säurearme Früchte: Apfel (Delicious, Gala, Gloster, Jonagold), Birne, Mango, Banane, Nektarine
- Butter als Streichfett, Raps
- mageres Fleisch von Schwein, Kalb, Rind oder Lamm, magere Fischarten, z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Scholle

### Unser Tipp

Verzehren Sie in den ersten vier Wochen nach der Operation laktosefreie Milchprodukte.

Sehr leicht können Sie Tütensuppen verbessern, indem Sie frisches Gemüse in der Suppe weichkochen und pürieren. Bei geringem Arbeitsaufwand erhalten Sie so eine wohlschmeckende und gesunde Suppe. Alle Speisen weich garen und pürieren.

**Portionsgröße:** 100 – 150 ml/100 – 150 g pro Mahlzeit (3-5 Mahlzeiten am Tag)

**Trinkmenge:** ca 1,5 – 2 l pro Tag (s. Tabelle, Kaffee, schwarze und rote Teesorten vermeiden)



### 3. Übergang zur festen Nahrung

In einer kurzen Übergangsphase von zwei Wochen – zwei Wochen Flüssigphase, zwei Wochen Brei-Phase – können Sie nun zu normaler, nicht pürrierter Kost übergehen. Lassen Sie sich viel Zeit zum Essen und kauen Sie die Speisen gut. Wir empfehlen, festere Lebensmittel zunächst in kleinen Mengen zu verzehren, um mögliche Unverträglichkeiten festzustellen. Notieren Sie Beschwerden in Ihrem Ernährungsprotokoll und sprechen diese bei einer Ernährungsberatung an.

Der Magen gewöhnt sich meist ganz schnell wieder an die normale Kost. Dauerhaft problematisch bleiben in der Regel nur stark quellfähige Lebensmittel.

*Auch hier gilt: mit wenigen Bissen beginnen, langsam kauen und gut einspeicheln.*

- Wir empfehlen täglich:**
- 1 Milchprodukt (Joghurt, Quark, Käse, Milch)
  - 1 Scheibe Vollkornbrot
  - 1 Kartoffel oder 1-2 EL Reis
  - 1 – bis 2-mal Gemüse, Salat oder Rohkost
  - 1 Stück Obst

- Frühestens ein Monat nach der OP verzehren:**
- Bohnenkaffe oder schwarzer Tee
  - Früchtetees (säurehaltig)
  - unverdünnte Fruchtsäfte
  - scharfe Gewürze (Paprika, Pfeffer, Chili...)
  - Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch
  - Hülsenfrüchte (Erbsen/Bohnen/Linsen)
  - Weiß- oder Rotkraut
  - sauer eingelegtes Gemüse (saure Gurken etc.)
  - säurehaltiges Obst (Orangen, Grapefruit, Zitrone, Beerenobst)
  - frisches oder grobgemahlene Brot
  - Eiscreme, andere eisgekühlte Speisen
  - Alkohol (besonders in hochprozentiger Form)

Verzichten Sie völlig auf Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Verwenden Sie eher kleine Mengen Zucker, Honig oder Ahornsirup. Lightgetränke enthalten zwar keine Kalorien, sind aber durch die enthaltenen Süßstoffe stark appetitanregend und steigern außerdem das Verlangen nach Süßem!



### Ernährungsempfehlung bei Magenbypass

Auswahlvorschläge für einen Tagesplan

#### Frühstück

- Tee, Kaffee, Wasser
- 1 weiches Ei, Marmelade, Honig
- Hüttenkäse, Frischkäse oder Butter
- Knäckebrötchen, Toastbrot, Grau- oder Vollkornbrot (möglichst nicht frisch)
- Cornflakes, Naturjoghurt mit frischem Obst

#### Hauptmahlzeit

- immer eine Portion Gemüse oder Salat
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Eierspeisen, grätenfreies Fischfilet
- magere Fleischsorten

#### Abendessen

- klare Suppe mit Einlagen oder Gemüsesuppe,
- Pfannen- oder Dampfgemüse, Salat, Brotsorten wie beim Frühstück
- Hütten- und Frischkäse, Brie, Gouda, Tilsiter, Thunfisch, Schinken, magere Wurst

#### Zwischendurch

- Joghurt, Obst, Buttermilch, Rohkost, Knäckebrötchen

#### Getränke

- Leitungswasser, stilles Wasser, Kaffee, Tee

**Trinken** ist wichtig, sollte jedoch nicht gleichzeitig mit dem Essen erfolgen. Zum Essen sollten Sie nur schluckweise kleine Mengen trinken, um eine Überfüllung des Magens zu vermeiden. Erfahrungsgemäß sind kohlen-säurehaltige Getränke nicht gut verträglich. Die **Tagestrinkmenge** sollte ca. 1,5 bis 2 l Flüssigkeit betragen.



## 4. Dauerhafte Ernährungsempfehlung bei Magenbypass

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über dauerhaft geeignete oder ungeeignete Lebensmittel:

	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
<b>Brot</b>	Weißbrot, Brötchen, Graubrot, feingemahltes Vollkornbrot, Knäckebrötchen	grobes, zu frisches Vollkornbrot, Brot mit Kürbiskernen
<b>Fette</b>	Butter, ungehärtete Margarine, Oliven- und Rapsöl für Salate, Butterschmalz zum Braten	Schmalz, Sahne, Speck, frittierte Lebensmittel
<b>Brotbelag</b>	normale Marmeladen und Gelees, Streichwurst, Schinken etc., Frischkäse, Schnittkäse, Magerquark	fette, scharfgewürzte Wurst, vollfetter Käsebelag, Sahnequark
<b>Milchprodukte</b>	Trinkmilch bis 0,2l/Tag, Naturjoghurt, Quarkspeisen	Puddings, Götterspeise, fertige Milchlischgetränke, Sahne, Sahnequark
<b>Obst</b>	frisch, tiefgekühlt oder gekocht	Ananas, Kiwi

	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
<b>Fleisch</b>	fettarmes Fleisch, unpanierte Hühnerbrust, Pute etc.	frittiertes, paniertes Fleisch, fettreiche Sorten
<b>Fisch</b>	unpaniertes, grätenfreies Filet von Lachs, Hering, Forelle, Kabeljau	fettreiche, geräucherte Sorten z. B. Schillerlocke, Aal, Makrele
<b>Gemüse</b>	täglich abwechslungsreich	Spargel, Mais, Hülsenfrüchte (nur weich gekocht!)
<b>Beilagen</b>	Pell- und Salzkartoffeln, Püree, Nudeln und Reis nach Verträglichkeit	Pommes frites, Kroketten, Rösti, Bratkartoffeln

**Protein, Vitamine, Mineralstoffe**  
Bei großer, geplanter Gewichtsabnahme ist es besonders wichtig, dennoch bedarfsdeckende Vitamin-, Mineralstoff- und Protein- oder Eiweißzufuhr sicherzustellen.

Eine Proteinaufnahme von 60 bis 80 g täglich (oder ca. 0,8 g pro kg Körpergewicht des Zielgewichts) sind sinnvoll, um zu vermeiden,

dass der Organismus Muskelmasse an Stelle von Fettdepots abbaut.

Protein steht in unterschiedlicher Qualität zur Verfügung. Wir unterscheiden tierisches und pflanzliches Protein. Tierisches Protein ist unserem zwar ähnlicher, es ist aber nicht sinnvoll, den Bedarf nur aus Fleisch oder Wurstwaren zu decken.

#### Ernährungsempfehlung bei Magenbypass

- Kartoffel und Ei (z. B. Kartoffeln und Spiegelei)
- Weizen und Milch (z. B. Brot und Milch, Vollkornbrot mit Quark oder Käse)
- Mais und Bohnen (z. B. Suppe oder Salat)
- Linsen- oder Bohnensuppe mit Brot
- Pellkartoffeln mit Quark oder Joghurt (grüne Soße)
- Milch, Käse und Ei mit Kartoffeln oder Nudeln in Aufläufen
- Joghurt oder Quark mit maximal 1 EL Nüssen oder Samen (Walnüssen, Sonnenblumenkernen)

#### Jeweils ca. 10 g Eiweiß sind enthalten in folgenden Lebensmitteln:

40 g Käse, 50 g Hülsenfrüchten, 40 g Hühnerbrust/ Putenbrust/Lachs

45 g Lamm/Reh/Schweinefilet, 50 g Fisch/Rindfleisch, 75 g Magerquark/Frischkäse

100 g Tofu, 100 g Getreide, 250 ml Kefir/Dickmilch

300 ml Milch/Buttermilch/Joghurt, 1-2 Eier

Wenn die Eiweißversorgung aus der Nahrung allein nicht sicher gewährleistet werden kann, empfehlen wir zusätzlich die Einnahme eines Proteinkonzentrats:

#### Wir empfehlen außerdem die Einnahme folgender Ergänzungsmittel:

- Multivitaminpräparat, 200 des Tagesbedarfs
- Magnesium, 250 mg/Tag
- Kalzium + Vitamin D3  
1200-1500 mg Ca/Tag + 400 IE Vit.D3

Vitamin B12 sollte erstmalig ca. 6 bis 8 Wochen nach der Operation durch eine Blutuntersuchung beim Ernährungsmediziner oder Hausarzt überprüft werden und in der Folge regelmäßig bei Blutuntersuchungen ca. alle 6 bis 12 Monate. Im Falle eines Mangels wird monatlich oder alle drei Monate durch eine kleine Injektionen ergänzt. Sie erhalten dazu nach der Operation einen Informationsbrief für Ihren Hausarzt. Bitte denken Sie aber auch selbst aktiv an die Notwendigkeit der Überprüfung.





**Folgen Sie uns auch auf Social Media:**



@HeliosAdipositasZentrumWest



@helios\_adipositas\_zentrum\_west

Helios Adipositas Zentrum West

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen  
Josefstraße 3 | 46045 Oberhausen

Helios Klinikum Niederberg  
Robert-Koch-Str. 2 | 42549 Velbert

Helios Universitätsklinikum Wuppertal  
Heusnerstraße 40 | 42283 Wuppertal

[www.AdipositasZentrumWest.de](http://www.AdipositasZentrumWest.de)

#### IMPRESSUM

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen GmbH  
Josefstraße 3, 46045 Oberhausen  
Druckerei: Flyeralarm GmbH | Fotos: Fotolia, iStock