
Generelle Infos zu Ihrem Eingriff



Sie haben / hatten einen bariatrischen Eingriff bei uns

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und hoffen, dass alles zu Ihrer Zufriedenheit verlaufen ist. Nachfolgend finden Sie wichtige Informationen, die Sie dabei unterstützen eine ausgewogenere Ernährung zu führen. Natürlich steht unser Team Ihnen bei Fragen jederzeit unter

+905527081646 zur Verfügung

Allgemeines

Ein bariatrischer Eingriff erfordert eine Ernährungsumstellung. Für den Erfolg der Behandlung ist die richtige Mahlzeitenzusammenstellung und die Änderung des Essverhaltens entscheidend.

Die Aufnahme von Nahrung und damit die Zufuhr von Nährstoffen ist nur noch in kleinen Mengen möglich, deshalb ist eine gezielte Auswahl umso wichtiger. Dies gilt lebenslang.

Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten, den Essauslösern oder Fragen zu Befindlichkeit rund ums Essen helfen mit, das gesteckte Ziel zu erreichen.

Um die Gewichtsabnahme zu unterstützen und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, ist regelmässige körperliche Tätigkeit unerlässlich. Beginnen Sie bereits vor der Operation mit der Umstellung, dies hilft Ihnen und uns einzuschätzen, ob ein bariatrischer Eingriff der geeignete Schritt für Sie ist.

Sie verpflichten sich zu regelmässigen Kontrollgesprächen in der Ernährungsberatung.

Essverhalten nach der Operation

Idealerweise beginnen Sie bereits vor der Operation mit der Umstellung. Diese Empfehlungen bleiben lebenslang gültig und können Ihnen helfen, bereits vor der Operation an Gewicht zu verlieren.

Langsames Essen und gründliches Kauen sind die Voraussetzungen für eine gute Verträglichkeit der Nahrung und für eine rechtzeitige Wahrnehmung des Sättigungsgefühls.

1. Essen Sie nur, wenn Sie für eine Hauptmahlzeit ausreichend Zeit haben. Planen Sie mindestens eine halbe Stunde Zeit ein.

2. Vermeiden Sie Hektik und Stress beim Essen.

3. Konzentrieren Sie sich auf das Essen und gehen Sie keiner Nebenbeschäftigung wie Fernsehen, Computer, Smartphone, Lesen etc. nach.

- Gutes Kauen ist besonders wichtig. Kauen Sie jeden Bissen mindestens 20 Mal bevor Sie ihn schlucken. Der Nahrungsbrei sollte pürierte Konsistenz haben.
- Nehmen Sie erst einen neuen Bissen in den Mund wenn Sie den vorherigen vollständig geschluckt haben.
- Nehmen Sie kleine Bissen bzw. kleine Schlucke zu sich.
- Richten Sie das Essen auf einem Dessertteller an, essen Sie mit kleinem Besteck, trinken Sie mit Strohhalm

Regelmässige Mahlzeiten verhindern das Aufkommen von Heisshunger und von möglichem unkontrollierten und zu schnellen Essen.

- Planen Sie drei Hauptmahlzeiten ein.
- In der Nahrungsaufbauphase können zusätzlich zwei bis drei Zwischenmahlzeiten nötig sein. Langfristig reichen drei Hauptmahlzeiten, dies ist jedoch sehr individuell.
- Verteilen Sie die Mahlzeiten regelmässig über den ganzen Tag.

Der verkleinerte Magen kann nur eine kleine Nahrungsmenge aufnehmen und es tritt sehr rasch ein Sättigungsgefühl ein.

- Beenden Sie die Mahlzeit, sobald ein Sättigungsgefühl spürbar ist.
- Trennen Sie Essen und Trinken strikt voneinander.
- Der empfohlene Trink-Ess-Abstand ist vor der Mahlzeit 15 Minuten, nach der Mahlzeit 30 Minuten.
- Verzichten Sie auf kohlenensäurehaltige Getränke.

Unverträglichkeiten, Beschwerden

Beschwerden direkt nach dem Essen sind in der Regel das Resultat eines ungeeigneten Essverhaltens, überlegen Sie in diesem Fall sorgfältig: habe ich...

- ...zu schnell oder zu viel gegessen?
- ...unsorgfältig gekaut?
- ...das Sättigungsgefühl missachtet?
- ...zur Mahlzeit getrunken?

Ändern Sie Ihr Verhalten!

Druck im Oberbauch und Völlegefühl können auch Sättigungszeichen sein, die Sie noch nicht kennen und wieder neu erlernen müssen

Tipps und Empfehlungen für die Aufbauphase

- 100 g oder 100 ml (1 dl) ist ein guter Richtwert für die Mahlzeitenmenge, wobei nicht jeder Tag gleich ist, achten Sie auf das Sättigungsgefühl. Wenn Sie nach 2 bis 3 Esslöffeln genug haben hören Sie auf, an einem anderen Tag mögen Sie evtl. etwas mehr essen.
 - In der ersten Woche ist es gut möglich, dass Sie bereits nach 1 bis 2 Esslöffeln genug haben.
 - Babynahrung im Gläschen liefert die richtige Konsistenz und ist gut portioniert. Sie enthält kein Salz und darf nachgewürzt werden.
 - Falls vermehrt Beschwerden auftreten, gehen Sie eine Stufe im Aufbauplan zurück und überdenken Sie Ihr Essverhalten. Bei wiederholten Beschwerden oder Unsicherheiten zögern Sie nicht, Ihren Ansprechpartner von Medicterrean zu kontaktieren.
 - Es ist nicht jeder Tag gleich was die Verdauung und Sättigung betrifft, achten Sie auf Ihr Körpergefühl.
 - Verwenden Sie ein Eiweisspulver, das keinen Zucker enthält.

Vitamin- und Mineralstoffversorgung, Eiweissaufnahme

Trotz ausgewogener Ernährung besteht das Risiko eines Vitamin-, Mineralstoff- und / oder Eiweissmangels.

- Es ist deshalb wichtig, die verordneten Vitamine und Mineralstoffe täglich einzunehmen.
- Ihre Eiweissaufnahme überprüft Ihr Ansprechpartner von Medicterrean in den Verlaufskontrollen. Falls nötig bespricht sie mit Ihnen den Einsatz eines Eiweisspulvers.
- 60 g Eiweiss täglich sind wichtig, um den Körper mit lebensnotwendigen Bausteinen zu versorgen und einem übermässigen Muskelverlust entgegen zu wirken.
- Regelmässige ärztliche Kontrollen mit Laborbestimmungen sind nötig. Die Knochenmasse nimmt nach einem bariatrischen Eingriff übermässig ab und das Risiko für Osteoporose steigt, ein Calcium-Vitamin D Präparat wirkt dem entgegen.

Fragen Sie Ihre Ärztin, ihren Arzt.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Die Verträglichkeit der Nahrungsmittel ist individuell. Es lassen sich keine generellen Voraussagen machen, ob Sie nach der Operation bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen.

Erfahrungsgemäss können Nahrungsmittel Probleme verursachen, die besonders faserig, blähend, fettig oder schwierig zu kauen sind, z. B. faseriges Fleisch, harte und faserige Teile von Gemüse, Haut oder Schale von Früchten, frittierte Speisen, Teigwaren, Reis, Brot.

Bei Unverträglichkeiten im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme hinterfragen Sie immer als erstes Ihr Essverhalten. (siehe Seite 2, Unverträglichkeiten und Beschwer- den)

In den ersten Wochen nach der Operation treten Unverträglichkeiten und / oder Abneigungen gehäuft auf, dieser Zustand bessert sich in der Regel wieder.

Möglicherweise können Sie Milchzucker (Lactose) nur noch ungenügend verdauen, dies führt zu Blähungen und evtl. auch Durchfall. Bevorzugen Sie in diesem Fall laktosefreie Milch und Milchprodukte.

Fettreiche Speisen wie Wurstwaren, Backwaren, Rahmsaucen, Nüsse, fettreiche Fleischsorten und Milchprodukte können nach der Operation zu Durchfall und Blähungen führen. Bevorzugen Sie fettarme Nahrungsmittel und Zubereitungsarten wie dämpfen, grillieren, ohne Fett anbraten.

Der Stuhlgang verändert sich in den meisten Fällen. Das ist normal und unbedenklich.

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	WAS ZU TUN IST
<p>Plötzlich auftretende Bauchschmerzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht im Zusammenhang mit Essen • unmittelbar nach dem Essen <p>nichts kann geschluckt werden, auch keine Flüssigkeit</p>	Sättigung	<p>Arzt/Ärztin kontaktieren</p> <p>Mahlzeit sofort beenden</p> <p>Arzt/Ärztin kontaktieren</p>
Schwächegefühl, Schwindel	zu wenig getrunken zu wenig gegessen	regelmässig trinken und essen
Schmerz, Druckgefühl im Oberbauch	zu schnell gegessen zu viel gegessen zu wenig gekaut	Esstempo und –menge reduzieren
Gefühl, grosse Mengen essen zu können, ohne dass zeitnah eine Sättigung eintritt	ev. zu flüssige Konsistenz der Nahrung keine Eiweisskomponente eingenommen	zu festerer Nahrung übergehen, wenn Aufbauphase abgeschlossen ist immer Eiweisskomponente einnehmen (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte)
Gefühl, das Essen bleibt stecken	zu viel gegessen der letzte Bissen war ev. zu viel	bei der nächsten Mahlzeit gut kauen, vorzeitig aufhören
Heisshunger, Zittern, Schwindel 2 bis 3 Stunden nach dem Essen	zu viele schnellwirksame Kohlenhydrate oder Süssigkeiten gegessen	Zuckerzufuhr reduzieren Eiweiss- und Fasergehalt steigern
Fettstuhl (ölicher, heller, stinkender Stuhlgang)	zu viel Fett verzehrt	Fett reduzieren
Durchfall		alls anhaltend, Arzt/Ärztin kontaktieren
Verstopfung	zu wenig getrunken zu wenig Bewegung	ausreichend trinken täglich Bewegung einplanen
Haarausfall		normal in den ersten Monaten, sollte von alleine wieder bessern

Dumpingsyndrom

(Dumping: englisch für stürzen, entladen, fallen lassen) Die Dumpingproblematik tritt hauptsächlich nach Magenbypass auf.

Es gibt zwei Dumpingarten; das Früh- und das Spätdumping.

Das **Frühdumping** tritt 15 bis 30 Minuten nach der Nahrungs- oder Getränkeaufnahme auf.

Mögliche Ursachen sind:

- zu schnelles Essen
- unsorgfältiges Kauen
- zu grosse Portionen / Missachtung des Sättigungsgefühls
- trinken zur Mahlzeit

Die Nahrung stürzt oder entleert sich rasch in den Dünndarm und sorgt dort für eine übermässige Dehnung. Zusätzlich kann Wasser aus dem umliegenden Gewebe in den Darm einströmen und den Darm weiter dehnen. Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Druckgefühl im Oberbauch bzw. Oberbauchschmerzen, Durchfall, Schwäche- und Schwindelgefühl, Schweissausbruch, Herzklopfen und Blässe treten auf.

Die meisten Menschen müssen sich hinlegen, bis die Beschwerden abklingen.

Das **Spätdumping** tritt eine bis vier Stunden nach der Nahrungs- oder Getränkeaufnahme auf. Eine zu hohe Zufuhr von Zucker (zum Beispiel in gezuckerten Getränken) oder kohlenhydratreiche Mahlzeiten führen zu einem starken Blutzuckeranstieg, der durch die Insulinausschüttung korrigiert wird. Das schnelle Absinken des Blutzuckers führt zu Unterzuckerungs-Symptomen (Hypoglykämie) wie Schwäche, Schwindel, Schweissausbruch, Herzklopfen, Zittern. Charakteristisch für das Spätdumping ist auch der Heisshunger. Vermeiden Sie gezuckerte Getränke, Fruchtsäfte und übermässige Kohlenhydratzufuhr.

Dumpingprobleme können auch erst nach einigen Monaten zum ersten Mal auftreten.

Bestehen Unverträglichkeiten auf ganze Nahrungsmittelgruppen, kontaktieren Sie die Ernährungsberatung zur Überprüfung, ob die Nährstoffzufuhr ausreichend ist.

Langzeiternährung

Ein Jahr nach der Operation hat sich in der Regel alles eingespielt mit der Verdauung und Sie können wieder mehr essen. Umso wichtiger ist, dass Sie bei den eingeübten Veränderungen bleiben.

Bei zu grossen Essmengen kann der Restmagen wieder ausgedehnt werden. Kalorienreiche dickflüssige Nahrungsmittel durchlaufen problemlos den Schlauchmagen. Der Kalorienbedarf hat sich im vergangenen Jahr gesenkt und Ihr Bedarf sollte deshalb mit kalorienarmer Nahrung gedeckt werden. Vermehrte Kohlenhydrat- und / oder Zuckeraufnahme verursacht in der Regel auch Beschwerden wie Blähungen und sollte daher vermieden werden.

Wir freuen uns Sie auch auf Ihrem weiteren Weg zu einem gesünderen Leben und weniger Gewicht begleiten zu dürfen.

Bitte haben Sie keine Scheu und kontaktieren uns wann immer Sie das Verlangen haben.

Auch wir erfreuen uns an Ihrem Erfolg