

Therapie nach einer Schlauchmagen-OP

Erstsendung: Montag, 1.2.2021, 21:00 Uhr

Allgemeine Empfehlungen ab der 5. Woche nach der OP:

- ✓ **Mahlzeitenstruktur:** 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Zwischenmahlzeiten.
- ✓ **Essen und Trinken trennen:** Spätestens 30 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach der Mahlzeit trinken. Sonst können die Speisen zu schnell „durchrutschen“.
- ✓ Die Basis der Ernährung **sollten eiweißreiche und fettarme Lebensmittel** sein, wie Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch und Fisch. **Kombiniert immer mit einer Gemüse- oder Obstportion.**
- ✓ 1-2x am Tag kann es dazu eine **kleine Kohlenhydratbeilage** geben (Kartoffel, Vollkornnudeln, Reis, Vollkornbrot, ungezuckertes Müsli).
- ✓ **Essen Sie kleine Portionen.** Die Portionsgrößen sollten zunächst 200 ml pro Mahlzeit möglichst nicht überschreiten.
- ✓ Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Sie ein **Sättigungsgefühl** spüren.
- ✓ Essen Sie langsam und bewusst. Nehmen Sie sich Zeit, und lassen sich nicht ablenken. **Kauen Sie gut** (pro Bissen mindestens 20-mal).
- ✓ **Täglich mindestens 2 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure und ungesüßten Tee** trinken. Kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke sind dabei ungeeignet.
- ✓ **Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) täglich** einnehmen.
- ✓ Körperliche Aktivität nach und nach steigern.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Getreide, Nudeln, Reis, Beilagen → max 1-2 kleine Portionen pro Tag	Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkornbrötchen; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Süßkartoffeln; Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelbrei; Fast Food, Fertiggerichte
Süßes & Knabberkram		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips und Knabberkram
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 zuckerreich:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Ungeeignet:</u> gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus
Gemüse → ca. 3 Portionen pro Tag	Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Sellerie, Kohlrabi	Tiefkühlgemüse mit Sahne oder Butter; <u>nach individueller Verträglichkeit:</u> Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze und Paprika
Nüsse und Samen → ca. 30 g pro Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Pinienkerne, Kürbis-, Sonnenblumenkerne; <u>nach individueller Verträglichkeit:</u> Chiasamen, Leinsamen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL pro Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*); <u>in Maßen:</u> Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → ca. 2 Liter pro Tag; <i>Essen und Trinken trennen!</i>	Wasser ohne Kohlensäure, ungezuckerter Tee und Kaffee	Getränke mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; sehr heiße und sehr kalte Getränke
Fisch und Meeresfrüchte → 2 Portionen pro Woche	Aal, Flusskrebs, Forelle Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fleisch und Wurstwaren, Tofu → 2-3 Portionen pro Woche	<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	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!
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse → 2-3 Portionen pro Tag	Eier, fettarm zubereitet; Milch 1,5% Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Kochsahne 15 % , Saure Sahne 10 % Fett; Käse bis max. 45 % Fett i. Tr. (Schnittkäse, Feta, Mozzarella 8,5 % Fett, Frischkäse bis 16 % Fett absolut; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahnequark 40% Fett, Mascarpone; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Käse > 45 % Fett i.Tr.; Süßes wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch (s. o.)

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom Medicum Hamburg.