

## Ernährung vor der Adipositas-OP

Wichtig ist, dass die Veränderung der Essgewohnheiten nicht erst nach der OP, sondern schon vor der OP beginnen sollte. Die Umstellung ist dann umso leichter.

### **Ernährungsempfehlungen:**

- essen Sie drei bis vier Mahlzeiten
- nehmen Sie sich Zeit für das Essen, essen Sie langsam und kauen Sie gut  
20er Regel: pro Mahlzeit 20 Minuten Zeit nehmen, jeden Bissen 20x kauen
- essen Sie besonders kohlenhydrat- und fettarm
- achten Sie auf ausreichend Eiweiß
- vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke
- üben Sie schon, Essen und Trinken zu trennen
- ratsam ist die Einnahme von Multivitaminpräparaten

## Vorbereitungsdiät

### **4 Wochen vor Ihrem OP-Termin:**

Besonders eiweißreich, fettarm und kohlenhydratarm essen!

#### Das bedeutet:

Jede Mahlzeit sollte eine große Portion Gemüse enthalten

Maximal 2 Portionen Obst (bitte nur als Frischobst und als Nachtisch nach einer Mahlzeit)

Fleisch in Maßen, Fisch, Ei

Milchprodukte (wie Käse, Quark, Joghurt natur, Frischkäse, reine Buttermilch, Molke natur) sollten aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes ausreichend verzehrt werden.

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis in kleinen Mengen

Morgens und abends ab jetzt nur noch 1 Scheibe Brot.

Zum Mittagessen 1 kleine Kartoffel oder einen Esslöffel Reis.

Getränke: Sie sollten darauf achten, mindestens 2 Liter zu trinken (zuckerfreie Getränke!)

Beachten Sie: Kein Alkohol! Keine zuckerhaltigen Getränke!! Keine Süßigkeiten!

#### Sollten Sie nicht satt werden...

Essen Sie zwischendurch eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit wie z.B. eine Quarkspeise, fettarmer Joghurt oder Buttermilch in Kombination mit einer Portion Frischobst.

Nr. und Version dieses Dokuments:	Name dieses Dokuments:	Einrichtung:	Redakteur:	Datum / Freigabe dieser Version:	Freigegeben durch:	Seite:
010410-0005	Kostplan vor Magenbypass/ Magenschlauch-Operation	SRO	Lilia Schalashow	26.04.2018	Martin Gerdes	1 (von 3)

## 2 Wochen vor der OP:

Ab jetzt essen Sie bitte abends keine Kohlenhydrate mehr und bewußt eiweißreich, das heißt...  
Ca. 90-110g Eiweiß pro Tag auf 3-4 Mahlzeiten verteilt.

### Tagesbeispiel:

Frühstück: 4-5 Essl. Haferflocken, 20-30g Nüsse, 150-200ml Milch o. Naturjoghurt, Kaffee oder Tee (evtl. mit Milch) oder  
1 Scheibe Brot mit Kräuterquark, Frischkäse, mageren Käsesorten oder magerer Aufschnitt.  
Dazu 150-200g Naturjoghurt

Mittagessen: Spinat (sattmach-Menge), 250g Fisch oder mageres Fleisch, 10g Rapsöl zum Braten oder  
Anderes Gemüse oder Salat, Hackfleisch oder 2-3 Rühreier, 150g Joghurt oder Quark.

Abendessen: 250g Fisch oder Eierspeisen, Gemüse und Salat

Bitte kein Brot, Nudeln, Kartoffeln, nichts Süßes

### Nur bei Bedarf:

Zwischenmahlzeit: 150g Naturjoghurt oder Dickmilch oder Kefir oder Buttermilch (natur)+  
100g Hüttenkäse

Getränke: mindestens 2 Liter täglich (keine zuckerhaltigen)

Nr. und Version dieses Dokuments:	Name dieses Dokuments:	Einrichtung:	Redakteur:	Datum / Freigabe dieser Version:	Freigegeben durch:	Seite:
010410-0005	Kostplan vor Magenbypass/ Magenschlauch-Operation	SRO	Lilia Schalashow	26.04.2018	Martin Gerdes	2 (von 3)

## Eiweißgehalt in Lebensmitteln

**10 g Eiweiß sind enthalten in:**

300 ml	Milch, 3,5% Fett
300 ml	Milch, 1,5% Fett
40 g	Edamer 30% F.i.Tr.
35 g	Emmentaler 45% F.i.Tr.
50 g	Camembert 45% F.i.Tr.
80 g	Magerquark 0,2% Fett
90 g	Sahnequark 40% F.i.Tr.
1	Ei
50 g	Magerer Fisch, wie Seelachs
50 g	Lachs
50 g	Puten-/ Hähnchenfleisch
65 g	Tofu, natur
80 g	Hüttenkäse
55 g	Mozzarella 45% Fett
50 g	Mozzarella light
60 g	Schafskäse 45% Fett
50 g	Getrocknete Bohnen
50 g	Getrocknete Erbsen
350 g	Champignons