



Empfehlungen zum Essen und Trinken

Für Patient:innen nach einer
Magenbypass-Operation

Johnson & Johnson
MedTech

Diese Empfehlungen sind
im Rahmen einer Diättherapie
oder Ernährungsberatung
individuell anzupassen.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme durch den Magenbypass?	4
Ihr Gewichtsverlauf und Bauchumfang	5
Wie kann ich nach der Operation essen und trinken?	6
Welche Probleme können nach der Operation auftreten?	8
Die ersten 1 bis 2 Wochen nach der Operation – Flüssigphase	12
Die 2. bis 4. Woche nach der Operation – Pürierte Kost	14
Ab der 5. Woche nach der Operation – Langzeiternährung	20

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich für eine Magenbypass-Operation entschieden. Dieser Eingriff wird einen wesentlichen Einfluss auf Ihr zukünftiges Leben haben, nach dem Sie Ihr Essverhalten, Ihre Lebensmittelauswahl und Ihr Bewegungsverhalten dauerhaft verändern müssen. Mit dieser Broschüre zum Essen und Trinken nach einer Magenbypass-Operation möchten wir Ihnen eine Hilfestellung für die kommenden Monate geben.

Sie ersetzt jedoch keine persönliche, regelmäßige Beratung und qualifizierte Betreuung durch erfahrene Diätassistent:innen oder Oecotropholog:innen.

Die nachfolgenden Seiten werden Sie zukünftig durch eine Vielzahl an Informationen unterstützen. Mit Ihrer Ernährungsfachkraft können Sie zusammen eventuell auftretende Komplikationen beim Essen und Trinken vermeiden.

Der Magenbypass ist nur ein Hilfsmittel zur Gewichtsreduktion. Der Erfolg der Behandlung hängt besonders von Ihrer Mithilfe bei der Ernährungsumstellung ab.

Für einen Erfolg des Eingriffs, ist eine fachgerechte medizinische und therapeutische Nachsorge lebenslang notwendig. Einen Überblick zu allen notwendigen Visiten und entsprechenden Laborkontrollen finden Sie in Ihrem Nachsorgepass. Hier wird auch der Verlauf Ihres Gewichts, Beschwerden und die Supplementierung (Nahrungsmittelergänzung) dokumentiert.

Drei Schritte führen zum Erfolg und bilden die Basis der Therapie:

1. **Veränderung Ihrer Essgewohnheiten**
2. **Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität**
3. **Überwachung Ihrer Gesundheit durch eine regelmäßige Nachsorge**

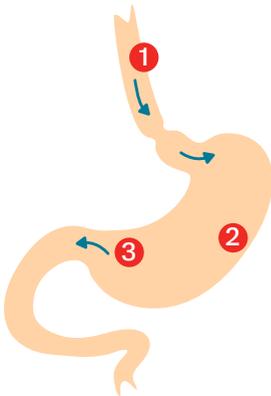
Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme durch den Magenbypass?

Diese Operation kombiniert im Wesentlichen zwei Methoden zur Gewichtsabnahme miteinander:

- Reduzierung der Nahrungsmenge, die Sie bei einer Mahlzeit zu sich nehmen können.
- Reduzierung der Verwertung der gegessenen Nahrung.

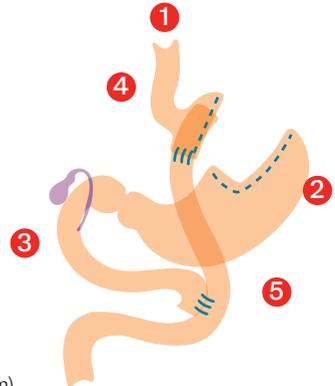
Außerdem sorgt diese Operation dafür, dass Sie die Nahrungsmittel nicht mehr vertragen, die Sie ohnehin vermeiden sollten (d.h. konzentrierte Form von Zucker und Fetten).

Unveränderter Magen



1. Speiseröhre (Ösophagus)
2. Magen
3. Zwölffingerdarm (Duodenum)
4. Magentasche (Magenpouch)
5. Leerdarm (Jejunum)

Magenbypass



Beim Magenbypass wird der Magen durch eine Klammernaht in zwei Teile geteilt: eine kleine Magentasche (Magenpouch) und den größeren Restmagen. Die Magentasche kann nur wenig Nahrung aufnehmen, bis sie gefüllt ist. Dadurch werden die Rezeptoren aktiviert, die dem Gehirn "Sättigung" signalisieren. Sie haben das Gefühl, schneller und länger satt zu sein. Außerdem wird der Dünndarm so umgeleitet, dass die Verdauungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse erst zu einem späteren Zeitpunkt auf die Nahrung treffen. Daher wird ein Großteil der Nährstoffe und Kalorien nicht verdaut, sondern verlässt den Körper wieder mit dem Stuhl. Da auch wichtige Mineralien und Vitamine nicht mehr komplett aufgenommen werden, ist neben einer ausgewogenen Ernährung eine lebenslange Nahrungsmittelergänzung (Supplementierung) von Vitaminen und Mineralien notwendig, um Mangelkrankungen vorzubeugen.

Ihr Gewichtsverlauf und Bauchumfang

In folgender Tabelle können Sie Ihren Gewichtsverlauf eintragen und mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und sowie Ihrer Ernährungsfachkraft besprechen. Daneben ist auch der Bauchumfang bei der Gewichtsreduktion entscheidend.

Gewicht in kg	OP	Wochen nach der Operation (Datum)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
230																			
220																			
210																			
200																			
190																			
180																			
170																			
160																			
150																			
140																			
130																			
120																			
110																			
100																			
90																			
80																			
70																			
Bauchumfang in cm																			

Bitte bedenken Sie, dass sich der Gewichtsverlust sehr individuell gestaltet und es auch zu einem Stillstand kommen kann. Auch dies sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt und/oder Ihrer Ernährungsfachkraft besprechen.

Wie kann ich nach der Operation essen und trinken?

Die nachfolgenden Seiten zeigen Ihnen, wie Sie Ihren täglichen Speiseplan in den ersten Tagen (Kostaufbau) und Wochen (pürierte/breiige Kost und Langzeiternährung) nach der Operation gestalten können. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Unterschiede in der Verträglichkeit von Lebensmitteln und Speisen der Kostaufbau in seiner Dauer variieren kann und angepasst werden muss. So kann es durchaus vorkommen, dass der Aufbau statt in Wochen in Tagen erfolgt. Für den Kostaufbau nach einer Magenbypass-Operation gelten folgende Richtwerte:

Tag der Operation	Sobald mit dem Arzt abgestimmt: Stilles Wasser oder Tee
1. Tag bis 2. Woche nach der Operation	Flüssige Kost (Seite 12)
2. bis 4. Woche nach der Operation	Pürierte Kost (Seite 14)
Ab der 5. Woche nach dem Eingriff	Normale Kost (Seite 20)

Um Ihnen die Umstellung der Essgewohnheiten nach dem Eingriff zu erleichtern, empfiehlt es sich, bereits **vor** der Operation mit einem Esstraining zu beginnen. Hierbei kommt es darauf an, dass Sie:

- Essen und Trinken zeitlich trennen,
- regelmäßige Mahlzeiten (3 bis 4 Mahlzeiten) in Ihren Tagesablauf einplanen,
- sich für jede Mahlzeit ausreichend, mindestens 20 bis 30 Minuten, Zeit nehmen und nicht unter Stress essen (in Stresssituationen ist es günstiger, nur etwas zu trinken und zu einem späteren, ruhigeren Zeitpunkt die Mahlzeit einzunehmen),
- ohne Ablenkung essen (**kein** Lesen, **kein** Radio, **kein** TV etc.),
- die Lebensmittel und Speisen gut kauen.

Bitte achten Sie auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Lebensmittel, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Hilfestellung dazu geben Ihnen die Tagesbeispiele, die eine ausreichende Versorgung des Körpers sicherstellen. Unterstützung erhalten Sie auch durch Ihre Ernährungsfachkraft, die in der Beratung Ihre individuellen Bedürfnisse und Schwierigkeiten berücksichtigt.

In allen Phasen der Umstellung des Essens und Trinkens **nach** der Magenbypass-Operation sind die folgenden Regeln unbedingt zu beachten:

- Beim ersten Verspüren eines Druckgefühls nicht mehr weiter essen.
- Kleine Mengen an Lebensmittel bzw. kleine Portionen (max. 150 g pro Mahlzeit) essen und nur schluckweise trinken. Erleichtert wird Ihnen die Umstellung durch einen kleinen Teller, kleines Besteck (Teelöffel, Kuchengabel) oder durch die Verwendung eines Strohhalms zum Trinken. Auch das Abwiegen/Abmessen der Lebensmittel hilft Ihnen, nicht zu große Nahrungsmengen zu einer Mahlzeit aufzunehmen.
- Essen und Trinken trennen, d. h. nur vor und nach, nicht während der Mahlzeiten trinken und erst mit einem Abstand von ca. 30 Minuten nach der Mahlzeit wieder etwas trinken. Bis zur Mahlzeit ist das Trinken kein Problem.
- Vermeiden von kohlenstoffhaltigen Getränken.
- Nach einer Mahlzeit möglichst flaches Hinlegen, Bücken oder schweres Heben vermeiden.
- Bevorzugen von fettarmen und eiweißreichen Lebensmitteln sowie Einschränkung zuckerhaltiger Lebensmittel.
- Lebensmittel gut kauen und vorsichtig ausprobieren bzw. austesten.
- Nicht zu heiß oder zu kalt essen.
- Nicht zu scharf oder zu fettig essen.
- Tägliche Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel (Multivitamine und Mineralstoffe, Kalzium- und Vitamin-D sowie bei Bedarf Eisen und eventuell weitere Präparate nach Absprache mit Ihrem Arzt) nicht vergessen.

Welche Probleme können nach der Operation auftreten?

Laktoseintoleranz

Eine Laktoseintoleranz ist eine Milchzuckerunverträglichkeit, bei der die Laktose (Milchzucker) im Darm nicht oder nicht ausreichend aufgespalten und aufgenommen wird. Ursache hierfür ist die unzureichende Produktion bzw. das Fehlen des Enzyms Laktase. So gelangt der Milchzucker in tiefere Darmabschnitte und wird dort von Darmbakterien vergärt. Dabei entstehen Gase und organische Säuren, was das Einströmen von Wasser in den Darm sowie stärkere Darmbewegungen bewirkt.

Symptome

- Bauchschmerzen/-koliken
- Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit
- Durchfall

Gegenmaßnahmen

- Meiden Sie Milch, Joghurt, Pudding, Sauerrahm, Weichkäse, Frischkäse, Schmelzkäse, Hüttenkäse, Quark, Molke, Kaffeeweißer, Kakao, Ausnahme: Schnitt- und Hartkäse.
- Ersetzen Sie die oben genannten Nahrungsmittel durch laktosefreie Milchprodukte, wie zum Beispiel laktosefreie Milch und Joghurt.
- Verwenden Sie Sojaprodukte (z.B. Soja-Drink, Soja-Joghurt).
- Lesen Sie sich genau die Zutatenlisten auf Verpackungen durch. Auch in Wurst, Fertiggerichten und Süßigkeiten kann Laktose bzw. Milchzucker enthalten sein.

Verstopfung (Obstipation)

Seltener Stuhlgang in der Anfangsphase ist normal, da Sie nur geringe Mengen und wenig Ballaststoffe zu sich nehmen. Sollte keine Besserung eintreten, gibt es folgende Empfehlungen:

- Trinken Sie mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke am Tag (idealerweise stilles Wasser).
- Essen Sie vermehrt ballaststoffreiche Lebensmittel.
- Reichern Sie Joghurt mit Weizenkleie an. Bitte trinken Sie dann 2,5 Liter am Tag und kauen Sie sehr gut.
- Trinken Sie 1 Glas Sauerkrautsaft.
- Essen Sie morgens Trockenpflaumen, die sie über Nacht eingeweicht haben.

Frühdumping-Syndrom

Dies kann sofort nach dem Essen auftreten. Verursacht wird es durch einfache Kohlenhydrate wie Zucker, Honig, Säfte, Süßigkeiten etc., welche vom Magen durch eine sogenannte Sturzentleerung in den Dünndarm gelangen. Da die Verdauungsenzyme fehlen, strömt Wasser in den Dünndarm. Dies geschieht, um die hohe Konzentration an einfachen Kohlenhydraten auszugleichen. Diese Flüssigkeit wird dem Kreislauf entzogen und bewirkt so die folgenden Symptome: Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Schweißausbruch, Völlegefühl bis hin zum Kreislaufkollaps.

Spätdumping-Syndrom

Ausgelöst wird ein Spätdumping durch die rasche Aufnahme vorwiegend einfacher Kohlenhydrate in das Blut (s.o.). Das führt zu einer starken Blutzuckererhöhung. Als Gegenreaktion wird vermehrt Insulin ausgeschüttet, welches 1 bis 3 Stunden nach dem Essen zu einer Unterzuckerung führen kann. Folgende Anzeichen treten auf: Schweißausbruch, Zittern, Unruhe und Schwäche.

Gegenmaßnahmen beim Dumping-Syndrom

- Meiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Meiden Sie Zucker, Kekse, Bonbons, Honig und andere Süßigkeiten.
- Essen Sie bevorzugt schwerverdauliche, ballaststoffreiche Lebensmittel.
- Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten.
- Essen Sie kleine Portionen.
- Legen Sie sich nach dem Essen flach hin.

Welche Probleme können nach der Operation auftreten?

Problem	Mögliche Ursachen	Das können Sie dagegen tun
Schwächegefühl, Schwindel	<ul style="list-style-type: none"> • Zu wenig getrunken • Vergessen zu essen 	Zunächst klare Suppe, Brühe oder Gemüsesaft trinken – danach stilles Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Essen Sie regelmäßig.
Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • Zu schnell gegessen • Zu wenig gekaut • Zu viel auf einmal gegessen • Zu fettreich gegessen • Beim Essen getrunken • Nach dem Essen zu früh getrunken • Nach dem Essen zu früh hingelegt 	Achten Sie bei der nächsten Mahlzeit darauf, gut zu kauen. Kleine Bissen nehmen, Essen und Trinken trennen. Nach den Mahlzeiten nicht hinlegen.
Gefühl, das Essen bleibt stecken	<ul style="list-style-type: none"> • Zu wenig gekaut • Zu harte Beschaffenheit des Lebensmittels • Der letzte Bissen war zu viel 	Achten Sie bei der nächsten Mahlzeit darauf, gut zu kauen. Treffen Sie eine Auswahl der für Sie verträglichen Lebensmittel. Essen Sie nur solange, bis Sie satt sind. Bei Anhalten dieses Problems suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Problem	Mögliche Ursachen	Das können Sie dagegen tun
<p>Gefühl, große Mengen essen zu können, ohne dass zeitnah eine Sättigung eintritt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel zu „flüssig“ gekaut • Während der Mahlzeit getrunken • Keinen Eiweißträger zu der Mahlzeit aufgenommen 	<p>Beim Übergang auf Normalkost (2. bis 4. Woche) sollten Sie langsam vom breiig Kauen zum normalen, guten Kauen übergehen. Trennen Sie Essen und Trinken. Verzehren Sie zu jeder Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel bzw. reichern Sie Milchprodukte mit einem Eiweißsupplement an, um eine Sättigung zu erzeugen. Sollte das Problem länger bestehen, suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.</p>
<p>Schwarzer, übel riechender Stuhl</p>		<p>Suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.</p>
<p>Plötzlich auftretende Bauchschmerzen</p>		<p>Suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.</p>

Die ersten 1 bis 2 Wochen nach der Operation - Flüssigphase

Die erste Phase des Nahrungsaufbaus beinhaltet flüssige bis breiige Kost. Die Empfehlungen der Chirurg:innen können hier ganz unterschiedlich ausfallen. Bitte richten Sie sich nach den Empfehlungen Ihres behandelnden Arztes oder Ihrer Ärztin bzw. der Ernährungsfachkraft des Adipositaszentrums, insbesondere in den ersten Tagen nach der Operation. Essen und trinken Sie nicht mehr als 50 bis max. 150 ml (ca. 2-3 Esslöffel) auf einmal. Es ist zu empfehlen, dass Sie in kleinen Schlucken trinken und dazwischen 2 bis 5 Minuten warten.

Frühstück

- Milchpuddingsuppe ohne Zucker
- Joghurt- oder Quarkspeise mit püriertem Obst
- Passiertes und püriertes Obst (Apfel, Birne, Banane, Dosenpfirsich (zuckerfrei))

Mittag-/Abendessen

- Feine gebundene oder klare Gemüsesuppen, evtl. durch ein Sieb gestrichen
- Dünner Kartoffelbrei
- Weichgekochtes, püriertes Gemüse

Je angereichert mit verquirltem Ei, püriertem Geflügelfleisch oder Fisch

Getränke

- Stilles Mineralwasser
- Tee und Kaffee
- Gemüsesäfte, evtl. verdünnt
- Selbsthergestellte Fruchtmilch
- Fruchtschorlen stark verdünnt (1:4)

Wenn Sie diese Kost gut vertragen, versuchen Sie langsam zur nächsten Phase überzugehen. Diese ist sehr individuell. Testen Sie aus, was Sie vertragen.

Tagesbeispiel

Mahlzeit	Lebensmittel/Getränke	Alternative 1	Alternative 2
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Frühstück	100 ml Milch 1,5 % Fett, 2 EL zarte Haferflocken, eingeweicht (aufkochen)	3 EL Magerquark mit Wasser verdünnt und mit 1 EL Fruchtmus vermischt	½ Scheibe Toast mit Magerquark (ggf. mit etwas Milch verrührt) oder fettarmem Streichkäse (nach Verträglichkeit und breiig gekaut)
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Mittagessen	50-150 ml Tomatensuppe oder Kartoffelsuppe oder 2-3 EL Broccolisuppe (püriert)	Möhrenpüree (ca. 2-3 EL) mit 2 EL Milch oder Gemüsebrühe verdünnt	100-150 ml klare Gemüsebrühe mit einem Ei gebunden oder Naturjoghurt
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Nachmittag	3 EL Magerquark mit Fruchtmus	100 ml Grießsuppe	100 ml Magerjoghurt mit Fruchtmus
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		
Abendessen	100-150 ml Gemüsesuppe, püriert mit einem untergeschlagenen Ei oder Naturjoghurt	100-150 ml Grießbrei ohne Zucker	½ Scheibe Toast mit Magerquark (ggf. mit etwas Milch verrührt) oder fettarmem Streichkäse (nach Verträglichkeit und breiig gekaut)
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee		

Ihr Essverhalten wird sich ständig verändern. Nahrungsmittel, die Sie anfangs nicht vertragen haben, können nach einiger Zeit wieder verträglich sein. Versuchen Sie, diese nach 1 bis 2 Wochen noch einmal vorsichtig zu sich zu nehmen.

Die 2. bis 4. Woche nach der Operation - Pürierte Kost

Nachdem Sie die erste Phase des Kostaufbaus gut vertragen haben, können Sie mit der pürierten Kost beginnen.

Fangen Sie hierzu mit pürierten Speisen an und nehmen Sie nach und nach feste Lebensmittel dazu.

Wichtig in dieser Phase ist es auch, dass Sie für ihre Mahlzeiten mindestens 20 bis 30 Minuten einplanen, gut kauen und langsam essen.

Beachten Sie, dass die Sättigung schon nach 2 bis 3 Esslöffeln eintreten kann. Hören Sie dann sofort mit dem Essen auf.

Versuchen Sie, möglichst zu jeder Mahlzeit eiweißhaltige Lebensmittel zu verzehren. Brot sollten Sie gut kauen und ggf. ein bis zwei Tage ablagern lassen oder leicht toasten. Säurereiche Obstsorten wie Zitrusfrüchte sind zu meiden.

Trinken Sie ca. 30 Minuten vor dem Essen nur in kleinen Schlucken bis zur Mahlzeit und erst wieder 30 Minuten nach dem Essen. Notieren Sie Unverträglichkeiten in Ihr Ernährungstagebuch und sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsfachkraft darüber.

Die Verträglichkeit bzw. Unverträglichkeit von Lebensmitteln und Speisen sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Bitte testen Sie vorsichtig aus, was Sie vertragen!

Wenn Sie das pürierte Essen gut vertragen:

- Probieren Sie gedünsteten Fisch, kleingeschnittenes Geflügel- oder Kalbfleisch.
- Versuchen Sie gedünstetes Gemüse und Obst.
- Essen Sie weiche Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln (sehr weich gekocht).
- Kauen Sie auch weiche Speisen (Beilagen, Fleisch und Fisch) gut.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und beschäftigen Sie sich währenddessen mit nichts anderem.
- Hören Sie auf zu essen, sobald Sie sich satt fühlen.

Lebensmittelauswahltablelle

Lebensmittelgruppe	Geeignete Lebensmittel
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Produkte in fettarmer Auswahl • Käsesorten mit max. 45 % Fett i. Tr.
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • Mageres zartes Fleisch von Kalb, Schwein, Lamm (faserreiches Fleisch wie Rind kann zu Erbrechen führen) • Gekochter Schinken, Corned Beef, Koch- und Brühwürste mit feinem Brät
Geflügel und Wild	<ul style="list-style-type: none"> • Huhn, Hähnchen und Pute ohne Haut, Hase, Reh, Hirsch • Geflügelwurstwaren
Fisch und Fischprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Magere Sorten: Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Rotbarsch, Forelle, Hecht, Schlei, Zander
Schalen- und Krustentiere	<ul style="list-style-type: none"> • Ungeeignet
Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Nur in fettarm zubereiteter Form (max. 2 bis 3 Eier pro Woche) - vorsichtig probieren
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine, Halbfettmargarine, in kleinen Mengen: Butter • Pflanzenöle (Rapsöl, Olivenöl)
Brot und Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> • Weißbrot und Toastbrot (getoastet), abgelagertes Mischbrot, evtl. Brötchen, Zwieback, Kräcker, Weizenknäcke Brot
Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Aus Weizen, Hafer, Reis, Mais sowie alle daraus hergestellten Mehle, Grieß, Stärke, Flocken • Nudeln weich gegart (sind jedoch mit Vorsicht zu genießen, unbedingt gut kauen)
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Ungeeignet
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • In leicht bekömmlicher (fettarmer) Zubereitung

Die 2. bis 4. Woche nach der Operation - Pürierte Kost

Lebensmittelauswahltablelle

Lebensmittelgruppe	Geeignete Lebensmittel
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Gedünstet bzw. gekocht: Möhren, Spargelspitzen, junger Kohlrabi, Blumenkohlröschen, Spinat (püriert), Mangold (püriert), Broccoli, kleine Mengen Sellerie für Suppen • Roh: Tomaten ohne Haut und Kerne, Eisbergsalat, Chinakohl, geraspelte Möhren
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Roh: Apfel gerieben und ohne Schale, Banane, Mandarinenfilets ohne Haut, Honigmelone • Als Kompott: Apfel, Aprikose ohne Haut, Erdbeeren, Mandarinen, Pflirsiche, Heidelbeeren
Süßungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • In kleinen Mengen: Zucker, Honig, Gelee, Konfitüren, Süßstoff
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Milde Kräuter und Gewürze, sparsam Salz • Kleine Mengen (1 bis 2 TL) Ketchup oder Fertigsoßen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Stilles Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee • Leichte Aufgüsse von schwarzem Tee • Verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis 1:4) • Malzkaffee, Kaffee

Mögliche Beschwerden, die durch Lebensmittel ausgelöst werden können

Lebensmittel	Problem	Gegenmaßnahme
Banane, Weißbrot, Brötchen, Toastbrot Hörnchen/Croissant Laugengebäck	<ul style="list-style-type: none"> • Sind schon weich und werden deshalb oft ungenügend gekaut • Können im Magen gären 	<ul style="list-style-type: none"> • Stücke schneiden • Gut kauen • Ausprobieren und ggf. meiden • Weißbrot / Toastbrot einen Tag ablagern oder toasten
grüne Bohnen, Pfifferlinge, ganze Champignons	<ul style="list-style-type: none"> • Könnten ungewollt hinunter rutschen und liegen dann schwer im Magen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fein schneiden • Gut kauen
Blattspinat, Spargel, grüne Bohnen, Rot- und Sauerkraut, Pilze	<ul style="list-style-type: none"> • Faserige Struktur • Schwierig zu kauen • Große Stücke können geschluckt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Fein schneiden • Gut kauen • Durchgaren • Nur Spargelspitzen • Härtere Salate verwenden wie Eisbergsalat oder Chinakohl
Krabben, Tintenfisch, Hummer	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr festes (teilweise gummiartiges) Fleisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Gut kauen • Nur kleine Mengen pro Mahlzeit essen
Rohschinken, Rindfleisch	<ul style="list-style-type: none"> • Faserig • Teilweise zäh 	<ul style="list-style-type: none"> • Fein schneiden
Salat	<ul style="list-style-type: none"> • Faserig 	<ul style="list-style-type: none"> • Gut kauen • Härtere Salate verwenden wie Eisbergsalat oder Chinakohl
Reis, Teigwaren (vor allem Spaghetti)	<ul style="list-style-type: none"> • Sind schon weich, werden deshalb oft ungenügend gekaut 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Bissen nehmen • Gut kauen • Evtl. klein schneiden
Getränke mit Kohlensäure	<ul style="list-style-type: none"> • Kohlensäure kann Aufstoßen verursachen 	<ul style="list-style-type: none"> • Getränke ohne Kohlensäure trinken

Die 2. bis 4. Woche nach der Operation - Pürierte Kost

Tagesbeispiel

Mahlzeit	Lebensmittel/Getränke	Alternative
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Frühstück	1 Scheibe Weißbrot 1 TL Margarine oder Butter 1 TL Konfitüre, Honig oder 2 TL Schmelzkäse, fettarm	1 Scheibe Mischbrot 1 TL Margarine oder Butter 1 Ei oder 1 Scheibe Kochschinken
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Mittagessen	50 g Fisch gedünstet 1 TL Rapsöl 2 TL püriertes Gemüse 1 gekochte Kartoffel	2 EL Kalbsgeschnetzeltes mit wenig Soße, fettarm zubereitet 2 TL Kartoffelbrei
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Nachmittag	100 g Joghurt 1,5 % Fett mit 2 TL Fruchtpuree	100-150 g Pudding (fettreduziert)
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	
Abendessen	1 Scheibe Roggenmischbrot 1 TL Margarine oder Butter 1 kleine Scheibe Käse	2 EL Nudelaufguss mit Käse und Schinken oder 1 Kartoffel mit 2 EL Hackfleischsoße
Zwischendurch	3 x 150 ml stilles Wasser oder Tee	



Ab der 5. Woche nach der Operation - Langzeiternährung

Durch eine vollwertige, ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung wird der Organismus eines jeden Menschen mit Energie, Nährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten) und Reglerstoffen (Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen) sowie Flüssigkeit versorgt. Nach dem erfolgten Kostaufbau ist es nun wichtig, eine bedarfsgerechte langfristige Ernährung umzusetzen. Daher können Sie in dieser Phase mehr und mehr Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen. Nach wie vor bleiben die Empfehlungen zum Essverhalten bestehen:

- Essen Sie nur kleine Mengen (bis max. 150 g) verteilt auf max. 4 Mahlzeiten am Tag.
- Kauen Sie die Lebensmittel gut und essen Sie langsam.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Essen und trinken Sie niemals zur gleichen Zeit. Vermeiden Sie kurz nach dem Essen etwas zu trinken. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur zuckerfreie Getränke.
- Kochen Sie Ihr Gemüse bissfest, so dass Sie es noch gut kauen (nicht breiig kauen) müssen. Zu weiche Speisen führen dazu, dass Sie nicht gut kauen. Nicht gut gekaute Speisen verursachen Beschwerden.
- Wählen Sie fettarme Lebensmittel aus. Vermeiden Sie fettreiche Speisen, da diese Unwohlsein verursachen können.
- Achten Sie darauf, dass jede Ihrer Mahlzeiten folgende zwei Komponenten enthält: 1. ein eiweißhaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Käse, Milchprodukt etc.) und ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Brot, Obst etc.).
- Vermeiden Sie zuckerreiche Lebensmittel.

Da es in dieser Phase immer wieder zu Unverträglichkeiten und Beschwerden kommen kann, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Ihr Essen und Trinken sowie auftretende Probleme notieren. Ihre Ernährungsfachkraft hilft Ihnen bei der Auswertung Ihrer Ernährungsprotokolle. Dies wird Ihnen helfen, Ihre individuelle Lebensmittelauswahl zu ermitteln und für Sie ungeeignete Lebensmittel herauszufinden. Unverträglichkeiten sind unterschiedlich ausgeprägt und teilweise von der Menge und insbesondere auch von dem Essverhalten abhängig.

Auch kann es im Verlauf zu Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln kommen, die Sie vor der Operation gut vertragen und auch gerne gegessen haben. Eine Erklärung ist, dass sich bei großer Nahrungsaufnahme der kleine Magenpouch ausdehnt. Diese Ausdehnung kann zu Beschwerden führen und eine Abneigung

gegenüber dem gegessenen Lebensmittel verursachen. Auch Dumpingbeschwerden führen zu einer Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln (siehe Seite 9).

In dieser Phase ist die Anpassung der Mahlzeitenfrequenz an Ihre individuellen Bedürfnisse nötig. Jedoch sollten Sie nicht weniger als drei Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen, um eine Unterversorgung mit Eiweiß und Mikronährstoffen zu vermeiden. Um eine langfristige Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen, wurde zur Orientierung folgende Ernährungspyramide für Patient:innen nach einer Magenbypass-Operation entwickelt.

Ernährungspyramide für Patient:innen nach Magenbypass-Operation



Quelle: Schweizer-Ernaehrungsempfehlungen_Kurzversion_DE 2024

Ab der 5. Woche nach der Operation - Langzeiternährung

Neben der Ernährungspyramide dienen die nachfolgenden Empfehlungen für ein ausgewogenes und gesundes Essen als Orientierung für Sie. Diese sind an die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angelehnt.

1. Vielseitig essen

Essen Sie vielseitig und genießen Sie die angebotene Lebensmittelvielfalt. Beachten Sie die Menge und Auswahl der Lebensmittel. Berücksichtigen Sie individuelle Unverträglichkeiten. Achten Sie darauf, dass Sie optimale Gemüse- und Obstportionen (je 2 Portionen) zu sich nehmen.

2. Ausreichende Eiweißzufuhr

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier enthalten wertvolle Nährstoffe, zum Beispiel Kalzium in Milch und Milchprodukten, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch sowie Eisen und Vitamine (B1, B6 und B12) in Fleisch. Mengen von 300 bis 600 g an Fleisch, Wurst und Fisch pro Woche reichen für eine optimale Versorgung aus. Außerdem liefern diese Lebensmittel dem Körper hochwertiges Eiweiß. Eine gewisse Menge an Eiweiß muss dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden, damit körpereigene Eiweiße aufgebaut werden können. Daher ist eine ausreichende und bedarfsdeckende Eiweißzufuhr notwendig. Pro Kilogramm Körpergewicht sollten ca. 0,8 g Eiweiß zugeführt werden. **Sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsfachkraft über die Sicherstellung und Überprüfung Ihrer Eiweißzufuhr und -versorgung.** Eine gezielte Anreicherung von Speisen mit Eiweißpräparaten kann nötig werden, um den täglichen Bedarf nach einer Magenbypass-Operation sicherzustellen.

Beispiele für Eiweißlieferanten (10 g Eiweiß stecken in):

300 ml	Milch 1,5 % Fett	50 g	Fisch
300 g	Naturjoghurt	50 g	Putenbrust
30 g	Edamer 30% F.i.Tr.	50 g	Rindfleisch, Muskelfleisch
30 g	Emmentaler	50 g	Schweinefleisch, mager
50 g	Camembert	25 g	Sojafleisch, trocken
75 g	Magerquark	100 g	Tofu
1	Ei Größe L		

3. Zucker vermeiden

Vermeiden Sie Zucker und mit Zuckerersatz hergestellte Lebensmittel bzw. Getränke. Süßstoff dagegen können Sie in Maßen verwenden. Sollten Sie mit Zucker Speisen zubereiten, verwenden Sie diesen in Maßen.

4. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken meistens gut, da Fett ein Geschmacksträger ist. Zuviel Nahrungsfett fördert jedoch eine erneute Gewichtszunahme und langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Halten Sie darum das Nahrungsfett in Grenzen. 60 bis 80 g Fett am Tag, möglichst pflanzlicher Herkunft (pflanzliche Öle und Margarine ohne gehärtete Fette), liefern ausreichend lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (A, D, E und K). Pflanzliche Fette sind qualitativ hochwertiger und runden Speisen und Gerichte geschmacklich ab.

Achten Sie besonders auf die „versteckten“ (unsichtbaren) Fette in vielen Fleischzeugnissen, Süßwaren, Milchprodukten, Käse und Gebäcken. Diese tierischen Fette liefern Fett von minderer Qualität und Cholesterin. Neben der Qualität der Fette spielt auch die Menge eine wichtige Rolle. Gehen Sie daher sparsam mit der Verwendung von Ölen und Margarine um.

Qualität der Fette	
Tierische Fette	Pflanzliche Fette
 Fisch	 Öle Margarine Pflanzliches Schmalz
 Butter und Schmalz Sahne und Crème fraîche Wurst und Fleisch Käse und Milchprodukte Eier	 Palmkernfett Kokosfett Kakaobutter

Ab der 5. Woche nach der Operation - Langzeiternährung

5. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter energiefreie Flüssigkeit am Tag. Alkoholische Getränke sollten Sie nur gelegentlich und dann nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Alkohol, Milch, Säfte, Kaffee und schwarzer Tee dienen nicht der Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

6. Essen genießen

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen: Bewusst zu essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen – das macht Spaß, regt an und fördert das Sättigungsempfinden.

7. In Bewegung kommen

Neben Ihrem Essen und Trinken ist für die nachhaltige Gewichtsreduktion natürlich auch die Bewegung von großer Bedeutung. Daher ist zu empfehlen, mindestens täglich Spaziergänge einzuplanen, auch mal die Treppe anstatt der Rolltreppe zu nehmen und für kürzere Strecken das Auto stehen zu lassen. Suchen Sie sich eine Bewegung aus, die Ihnen Spaß bereitet, wie zum Beispiel Schwimmen, Fahrradfahren oder Nordic Walking. Klären Sie bei Beginn einer Aktivität die Leistungsfähigkeit mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Zur Erinnerung an eine regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihnen die folgende Bewegungspyramide helfen. Mit Hilfe der Bewegungspyramide können Sie sehen, welche Module (Ausdauer, Kraft etc.) für ein ausgewogenes Training erforderlich sind. Starten Sie fit und gesund in den Alltag - erreichen Sie Ihre Ziele!





Bewegungspyramide



Ab der 5. Woche nach der Operation - Langzeiternährung

Lebensmittelauswahltablelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
<p>Milch und Milchprodukte bis 1,5 % Fett (Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir), Kondensmilch max. 4 % Fett, Magerquark, Schichtkäse, Käse bis max. 45 % Fett i. Tr.</p>	Milch und Milchprodukte	<p>Milch, Milchprodukte über 1,5 % Fett, Kondensmilch über 4 % Fett, Kaffeesahne, süße und saure Sahne, Crème fraîche und Crème double, Schichtkäse, Speisequark ab 20 % Fett i. Tr. Käsesorten über 45 % Fett i. Tr., Edelpilzkäse, sämtliche scharf schmeckende und stark riechende Käsesorten</p>
<p>Mageres Fleisch ohne sichtbares Fett vom Kalb, Rinderhackfleisch, magere Schinken- und Braten-sorten, Corned Beef, Aspikware <10 % Fett Delikatess-Salate (selbst zubereitet und fettarm, ohne Mayonnaise), Wurstsorten bis max. 20 % Fett</p>	Fleisch und Wurstwaren	<p>Fettes Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein und Lamm, Hackepeter, Schweinehackfleisch, Sülzen, Speck, Fleischsalat Wurstsorten (Salami, Tee- und Mettwurst, Blutwurst, Leberwurst, Mortadella, Bratwurst und Würstchen, Koch- und Brühwurst) Leber, Niere, Hirn</p>
<p>Geflügel ohne Haut: Huhn, Hähnchen, Pute Wildgeflügel: Fasan, Rebhuhn Geflügelwurst und -pasteten (bis max. 15 % Fett): Putenbrust, Aspikwaren</p>	Wild und Geflügel	<p>Wild gespickt, fettes Geflügel (Gans und Ente), Hähnchen mit Haut Geflügelleberwurst, Geflügelsalami, Geflügelsalate (über 15 % Fett)</p>

Lebensmittelauswahltabelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
<p>Fettarm: Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Rotbarsch, Forelle, Hecht, Schlei, Zander, Seeaal</p> <p>Fettreiche Meeresfische in kleinen Mengen: Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering</p> <p>Fisch in eigenem Saft und in Aspik</p>	Fisch und Fischprodukte	<p>Aal, Tintenfisch, Kaviar</p> <p>Räucherfische: Bückling, Sprotten, Aal</p> <p>Fischkonserven in Öl oder anderen Zubereitungen: Ölsardinen, Thunfisch, Brathering, Hering in Gelee</p> <p>Fischsalate, alle Zubereitungen in fetten und scharfen Soßen</p>
	Schalen- und Krustentiere	<p>Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten, Muscheln, Austern</p> <p>Fertigsalate und tafelfertige Erzeugnisse in fetten und scharfen Soßen</p>
2-3 Stück pro Woche, (auch in verarbeiteter Form, z.B. in Aufläufen)	Eier	
<p>Öle: Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Keimöle, Distelöl, Leinöl</p> <p>Streichfette: Margarine oder Halbfettmargarine</p>	Fette und Öle	<p>Alle tierischen und pflanzlichen Fette wie Butter, Kokos-, Palmkernfett, Schmalz, Erdnussfett, Margarine mit gehärteten Fetten</p>
<p>Alle Sorten: Weizen, Hafer, Gerste, Reis, Hirse, Mais alle daraus hergestellten Mehle, Grieß, Graupen, Flocken, Reis, Nudeln ohne Ei, Stärke, Puffreis</p> <p>Nudeln ohne Ei, Stärke, Puffreis</p>	Getreideprodukte	<p>Produkte aus Roggen, evtl. Grünkern, Buchweizen</p>

Ab der 5. Woche nach der Operation - Langzeiternährung

Lebensmittelauswahltablelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
<p>Alle Vollkornbrotarten aus fein vermahlenem Mehl: Weizen-, Roggen-, Dinkel-, Haferbrot, Knäckebrot, Vollkornbrötchen, -toastbrot</p> <p>Abgelagerte Brote, Kuchen (selbstgebacken nach abgewandelten Rezepturen, fettarm)</p> <p>Alle fettarmen Gebäcke (Biskuit, Hefe)</p>	Brot und Backwaren	<p>Vollkornbrote mit ganzen Körnern sowie sehr frische Brote</p> <p>Helle Brotsorten: Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Rosinenbrot, Croissant</p> <p>Fettreiche Gebäcke wie Torten, Rührkuchen, Blätterteig, Schmalzgebäck, Streuselkuchen, Kekse, Waffeln, Diätgebäck, Pizza in fettreicher Zubereitung</p>
<p>Gut gekaut unter Berücksichtigung des Fettgehalts gelegentlich in sehr kleinen Mengen</p>	Nüsse	<p>In großen Mengen alle Sorten</p>
<p>Fettarme Zubereitungen: Pell-, Salz-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei ohne Sahne und Butter, Kartoffel-klöÙe ohne Ei, Pommes frites im Ofen ohne Fett gebacken</p>	Kartoffeln	<p>Fettreiche Zubereitungen: Pommes frites (auch vorfrittierte Fertigprodukte), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -plätzchen und -kroketten.</p>
<p>Alle Sorten: frisch und tiefgekühlt</p> <p>Roh: sämtliche Blattsalate, Tomaten ohne Haut</p> <p>Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, weiÙe Bohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen, Kichererbsen in kleinen Mengen (max. 80 g pro Portion)</p>	Gemüse und Hülsenfrüchte	<p>Blähende Sorten wie Rosen-, Rot-, Weißkohl, Grün- und Wirsingkohl, Porree, Pilze, Rettich, Zwiebel (roh), Gurke (roh), Paprika</p> <p>Zubereitungen aus Konserven, Tiefkühlprodukte, Fertigsalate</p>

Lebensmittelauswahltabelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
<p>Roh: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Bananen</p> <p>Alle Obstsorten: als Kompott ohne Zuckerzusatz</p>	Obst	<p>Rohes Steinobst: Kirschen, Pflaumen, Mirabellen</p> <p>Hartes und unreifes Obst</p> <p>Gesüßte Obsterzeugnisse in Dosen</p> <p>Orangen, Trockenfrüchte, kandierte Früchte</p>
<p>Alle Zuckerarten in geringen Mengen: Honig, Haushaltszucker, Traubenzucker, Konfitüre, Gelee, Sirup, Dicksaft, Ursüße, Süßstoffe</p>	Süßungsmittel und Süßwaren	<p>Nuss-Nougat-Creme (Nutella), Konfekt, Nougat, Schokolade, Marzipan, Bonbons, Gummi-bärchen, Eiscreme, Diätsüßwaren</p>
<p>Küchenkräuter und Gewürze jeglicher Art, Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Essig, Zitrone, Würzsoßen ohne Zucker-, Fett- und Eizusatz</p>	Gewürze und Gewürzsoßen	<p>Fettreiche Salatdressings, z.B. auf Mayonnaisebasis, alle scharfen Gewürze wie Cayennepfeffer, Chili, Curry, Knoblauch, Tabasco, rohe Zwiebeln</p>
<p>Energiefreie Getränke: Mineralwasser ohne Kohlensäure, alle Teesorten, Kaffee und Malzkaffee, ggf. Light - Limonade</p>	Getränke	<p>Zuckerhaltige Getränke, Säfte, Fruchtnektar, Limonaden, Brause, Cola, Alkohol und alkoholhaltige Getränke (Bier, Malzbier, Wein, Sekt, Spirituosen), Light-Bier</p>
<p>Wenn durch Analyse des Nährwerts und durch Überprüfung der Zutatenliste die Eignung gewährleistet ist sowie nach Rücksprache mit Ihrer Ernährungsfachkraft</p>	Fertigprodukte und Fertiggerichte	<p>Fettreiche oder eihaltige Puddingdesserts, Fertigquarkspeisen, Milchprodukte mit Früchten, Müslimischungen mit Trockenfrüchten und Schokolade, Diätprodukte, Paniertes</p>

Die hierin genannten Johnson & Johnson Unternehmen haben die vorliegenden Informationen unter Einbezug von Fachexpert:innen, nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Gleichwohl übernehmen die genannten Johnson & Johnson Unternehmen keine Haftung für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts.



In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Adipositas
des VDD • Verband der Diätassistent:innen

Für aktuelle und vollständige Anleitungen beachten Sie bitte immer die der Verpackung
beiliegende Gebrauchsanweisung.

**Ihre Bestell- und Informationsplattform:
Johnson & Johnson Customer Connect**

de.jjcustomerconnect.com

Johnson & Johnson Medical GmbH
(Geschäftsbereich Ethicon)
Robert-Koch-Straße 1
22851 Norderstedt · Deutschland
Tel.: 0800 – 267 34 72 (kostenfrei)
Fax: 0800 – 101 61 38 (kostenfrei)
www.ethicon.de

Johnson & Johnson
Medical Products GmbH
(Geschäftsbereich Ethicon)
Vorgartenstrasse 206B
1020 Wien · Österreich
Telefon +43 (0)1/360 25 – 0
Fax +43 (0)1/360 25 – 502

Johnson & Johnson AG
(Geschäftsbereich
Ethicon & CSS)
Gubelstrasse 34
6300 Zug · Schweiz
Tel: +41 58 2312333
Fax: +41 58 2312524
www.jnj.ch/medtech

**Johnson & Johnson
MedTech**

© Johnson & Johnson Medical GmbH,
2025, DE_SRG_ENER_290030.1